الجامعة الإسلامية – غــزة
عمـــــادة الدراســات العليا
كليـــــــة التــربيـــة
قســـم الصحـــة النفسيـــة



القلق لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة وبعض المتغيرات

إعداد الطالبة:
سالي محمود المصري
22009205

تحت إشراف:
أ. د. محمد علاوي الحلو

قدمت هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم الصحة النفسية من كلية التربية في الجامعة الإسلامية- غزة

1434هـ – 2013م



﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾ (٥٤)

إهداء

تبعثرت أوراقي ، فأخذت أجمع شتاتها لأضمها بكلمات إهداء ومحبة ، فوجدت أطياف جميلة تتراءى أمام ناظري وفي مخيلتي . أناس أفاضل يعجز اللسان عن بيان فضلهم خلال تحصيلي العلمي .

ومن منطلق الوفاء بالعهد والتقدير والعرفان ، أقدم أول ثمرات حصادي العلمي إلى نبع الحنان "أمي" ، ورمز الأمان "أبي" اللذين يقفان إلى جواري ، ويمداني بعونهما ويشجعاني على المضي قدماً في سبيل البحث العلمي .

إلى من شاركني مشوار الجهد والعناء " زوجي الغالي "

إلى رمز الوفاء والتضحية أبنائي " نور ومحمد "

إلى أرواح الشهداء اللذين سطروا بدمائهم الذكية أروع آيات البطولة في سبيل الله والوطن

شكر وتقدير

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (النمل الآية 19)

أشكر الله تعالى أن وفقني وأعانني على إتمام هذه الرسالة ، واسأله سبحانه وتعالى أن ينفع بها ، وتكون عوناً لي على طاعته .

كما يطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان الى هذا الحصن العلمي الكبير (الجامعة الإسلامية) ، وأخص بالذكر الدكتور" محمد علاوي الحلو" المشرف على هذه الرسالة الذي أولاني كل اهتمامه ، وقدم لي الرأي والمشورة والتوجيه .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء هيئة المناقشة على تفضلهم بمناقشة رسالتي ، وإبداء الملاحظات التي تسهم في رفع مستواها العلمي ، والشكر موصول للدكتور عاطف الآغا الذي كان له دور كبير وساعدني في إتمام هذه الرسالة .

و يطيب لي أن أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى السادة المحكمين اللذين بآرائهم النيرة وارشاداتهم البناءة .

كما لا يفوتني أن أتوجه بشكري العميق لخالتي الأستاذة نعمات البرش على ما قامت به من جهد في مراجعة وتدقيق الدراسة لُغوياً ، أسأله تعالى أن يبارك في جهودها ويجعل ذلك في ميزان حسناتها .

والشكر الجزيل لجمعية الوداد والعاملين فيها لما قدمت لي من مساعدة في تطبيق الاستبانات على كبار السن المسجلين في الجمعية .

كما أتقدم بخالص مشاعر الفخر والتقدير والاعتراف بالجميل إلى جميع أفراد أسرتي لما عانوه معي طوال إعداد هذه الرسالة ، وأخص بالذكر أختي الغالية " هيا " التي كانت تعينني في رعاية أبنائي فترة انشغالي عنهم في إعداد هذه الرسالة ، ووالدتي الحبيبة التي كان لسؤالها الدائم خير عوناً وحافزاً لإنجاز هذه الرسالة ، وزوجي الغالي الذي وقف بجانبي وقدم لي سبل الراحة اللازمة لإتمام هذا العمل ووالدته العزيزة التي وقفت بجانبي فلها مني كل الشكر والتقدير .

والشكر موصول لصديقتي "ميساء أبو شريفة " صاحبة الرأي والمشورة العلمية .

فلهم جميعاً عظيم التقدير وفائق الاحترام ،،،،

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهتم الدراسة الحالية بشريحة هامة في المجتمع ، وهي من أهم المواضيع التي تستحق الدراسة والاهتمام ، فهي تهدف إلى معرفة مستوى القلق لدى كبار السن وعلاقته بمهارات الحياة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وتكون مجتمع الدراسة من كبار السن في قطاع غزة.

عينة الدراسة

اعتمدت الباحثة طريقة العينة العشوائية ، حيث بلغت عدد أفراد عينة الدراسة على (218) مسن ومسنة ، منهم (128) مسن و (90) مسنة .

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة كلٍ من الأدوات الآتية :-

اولاً / مقياس القلق من تصميم الباحث .

ثانياً / مقياس المهارات الحياتية من تصميم الباحث .

واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للحصول على نتائج الدراسة :-

- معامل ارتباط بيرسون .
- معامل ارتباط سبيرمان بروان للتجزئة النصفية المتساوية .
- معامل ارتباط الفا كرونباخ .
- اختبار (T. Test) للفروق بين متوسطان عينتين مستقلتين .
- تحليل التباين الاحادي (one way ANova) للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر
- اختبار شيفيه البعدي (scheffee) .

وأظهرت الدراسة النتائج الآتية :

1- الدرجة الكلية لمستوى القلق لدى كبار السن كان بوزن نسبي 63.55% .

2- الدرجة الكلية لمستوى المهارات الحياتية لدى كبار السن كان بوزن نسبي 72.88%.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح جنوب غزة .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير العمر.

6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة ومن 60-70 سنة لصالح الذين أعمارهم من 60-70 سنة، وبين الذين أعمارهم من 50-60 والذين أعمارهم من 70 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 70 فما فوق.

7- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين الأسرة التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد والأسرة التي عدد أفرادها من 7 فما فوق لصالح الأسرة التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد .

8- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين الأميين وحملة الشهادة الثانوية والجامعيين لصالح الأميين، وبين حملة الشهادة الابتدائية والجامعيين لصالح حملة الشهادة الابتدائية .

9- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين المتقاعدين والموظفين لصالح المتقاعدين، وبين العمال والموظفين لصالح العمال، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح العاطلين .

10- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

11- جود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح شمال غزة في مهارة التفكير النقدي ، و وجود فروق بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح جنوب غزة في المهارة الاقتصادية ، وجود فروق بين غزة وجنوب غزة لصالح غزة، وبين شمال غزة وجنوب غزة لصالح شمال غزة في مهارة الاتصال والتواصل .

12- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50-60 سنة .

13- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية بين الأسرة التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد والأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق لصالح الأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق .

14- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية بين الأميين وحملة الشهادة الثانوية لصالح الثانوية، وبين الأميين والجامعيين لصالح الجامعيين، وبين الأميين والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، وبين حملة الشهادة الابتدائي والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا .

15- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية بين غير المتزوجين والمتزوجين لصالح المتزوجين، وبين غير المتزوجين والأرمل لصالح الأرمل .

16- وجود فروق بين العمال والموظفين لصالح الموظفين في مهارة التفكير النقدي ، وجود فروق بين المتقاعدين والعاطلين عن العمل لصالح المتقاعدين في المهارة الاقتصادية ، وجود فروق بين وبين العمال والموظفين لصالح الموظفين، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح الموظفين في مهارة ادارة الوقت .

17- كلما زادت نسبة القلق لدى كبار السن قلت المهارات الحياتية والعكس صحيح .

Abstract

The study interests of important slide in community for studying and interesting , that aimed to recognized anxiety level of older people and its relationship of life skills ,and the researcher used descriptive, analytical method ,otherwise study population from older people in Gaza Strip were 218 older, divided to 128 males and 90 females, distributed to the areas of Gaza Strip. The **study sample** ,the researcher depended on random sample where the number of participants reached 218 old men and women, from which 128 old males, and 90 old women. **Study tools,** the Researcher built two scales as the following:

First/ anxiety scale

Second/ life skills scale. And the researcher used the following statistical methods to get the results:

* Link of laboratories of Pearson.

* Link of laboratories of Spearman Brown indivisible equal midterm.

* Link of coefficient alpha cronbakh .

* Test (T. Test) differences between the moderate independent samples.

* Variance analysis unilateral (one way Anova) differences between averages three samples and more.

* Test dimensional (Scheffee) .

The study showed the following results:

1. The total degree of level of concern in the elderly relative weight was 63.55%.
2. The total degree of class of life skills in the elderly relative weight was 72.88%.
3. The existence of significant differences in the level of concern due to the variable gender (male, female). The differences In the interest of female.
4. The existence of significant differences in the level of anxiety among the northern Gaza Strip and southern Gaza for the southern Gaza.
5. There are significant differences in the level of concern due to the variable age.
6. The existence of significant differences in the level of concern among those aged 50-60 years, 60-70 years for those aged 60-70 years, between the ages of 50-60 and aged 70 and above for those aged 70 and above.

7. The existence of significant differences in the level of concern among those number of families of 3-5 members and who number family members of 7 and above for those number of personnel from 3-5 members.
8. There are significant differences in the level of anxiety among the illiterate and secondary campaign and academics for the illiterate, and between primary and tertiary education campaign for primary campaign.
9. The existence of significant differences in the level of anxiety among retirees and employees for retirees, and between workers and employees for workers, employees and the unemployed for the unemployed.
10. There are significant differences in the level of the life skills attributed to variable gender (male, female). The differences In the interest of males.
11. The presence of significant differences in the level of skills between northern Gaza Strip and southern Gaza for the northern Gaza Strip in the skill of critical thinking, and differences between northern Gaza Strip and southern Gaza for South Gaza in skill, differences between the Gaza Strip and southern Gaza for the Gaza Strip, and between the northern Gaza Strip and southern Gaza for the northern Gaza Strip in communication skill.
12.The existence of significant differences in the level of skills among those aged 50-60 years and aged 60 and over for those aged 50-60 years.
13. The existence of significant differences in the level of skills among those number of families of 3-5 members and who number family members of 7 members and above for those number of personnel of 7 members.
14. The existence of significant differences in the level of skills among the illiterate and secondary campaign for secondary schools, among the illiterate and the University for the University campaign, and among the illiterate and graduate studies for graduate studies, and between primary and higher education for higher studies.
15.The existence of significant differences in the level of skills among the unmarried and married for married couples, unmarried and widows for widows.
16. Differences between workers and employees for staff in critical thinking skill, differences between retirees and unemployed for retirees in skill, differences between and among workers and staff members for the benefit of employees, and between employees and the unemployed for personnel time management skill.
17. The more concern for the elderly decrease life skills and vice versa.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1-1 مقدمة
- 1-2 مشكلة الدراسة
- 1-3 فروض الدراسة
- 1-4 أهداف الدراسة
- 1-5 أهمية الدراسة
- 1-6 حدود الدراسة
- 1-7 مصطلحات الدراسة

1-1 مقدمة:

الحياة مليئة بالصراعات والضغوطات النفسية التي تواجه الإنسان، وتؤثر عليه في جميع مراحله العمرية التي يمر بها، سواء مرحلة الطفولة، أو الرشد، أو الشيخوخة، وكل مرحلة لها خصائصها وسماتها التي تميزها عن غيرها.

فالفرد إذا لم يتكيف مع مرحلته العمرية يلجأ إلى الأساليب اللاشعورية التي تؤثر على نفسيته، وتجعله يفقد متعة الحياة التي يحياها، ويكون تفكيره أقرب إلى الموت، كالمسن الذي يعيش يومه ولا ينتظر غده .

وحيث أن التغير بعد أساسي للحياة البشرية؛ فالكائن الحي يمضي في تغير منذ ميلاده إلى وفاته، فيبدأ هذا التغير بعجز الطفولة مروراً بعنفوان الرشد وانتهاء بعجز الشيخوخة، لذا فإن الشيخوخة تعتبر أحد المراحل الطبيعية في دورة الحياة العامة، وهي مرحلة عمرية يصل إليها جميع الأفراد (مخيمر،1996: 12) .

وقد تبين أن حالة القلق تعد سمة مميزة لهذه المرحلة وأن الأفراد كلما تقدموا في العمر زاد مستوى القلق لديهم وأن قلق المسنين ينتج من أربعة مصادر هي: (قلق الصحة، قلق التقاعد، قلق الانفصال، قلق الموت).

وبالنسبة إلى المسنين فإن سمة القلق لديهم تؤثر في جميع مناحي حياتهم، حتى أن بعضهم يلجأ إلى العزلة، والاكتئاب، وانتظار الموت، ويفضل الكثيرون من كبار السن العيش بمفردهم على العيش مع الآخرين، كما لا يريدون الإحساس بالعجز، أو أنهم عالة على غيرهم، ويقلق المسن على حاضره ويتوقع بعض المصاعب الحياتية مستقبلاً (بلان،2009 : 18) .

فالشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية تتميز بظهور تغيرات فيزيولوجية، إنما تعتبر ظاهرة نفسية –اجتماعية تتمثل في فقدان العلاقات الاجتماعية، والعديد من الاهتمامات، والنشاطات، وزيادة الاعتمادية، والعدوانية، وعدم الثقة في الذات، والشعور بالوحدة والعزلة. وترتبط هذه المشكلات لدى المسنين بعوامل اجتماعية – ديموغرافية كالحالة الاقتصادية، والتقاعد عن العمل، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الهدف، وفقدان الأصدقاء، درجة التدين، وحجم الأسرة، والتغيرات السلبية التي تطرأ على دينامية الروابط الأسرية (أرجايل،1995) عن (اليحفوفي،2004 :12)

وقد أكدت الدراسات أن تزايد نسبة المسنين على المستوى العالمي، والمحلي، في المجتمعات المتقدمة وكذلك النامية بسبب الارتقاء بالخدمات الصحية، والعلاجية، والوقائية مما أدى الى انخفاض نسبة الوفيات على المستوى العالمي وبالتالي زيادة عدد المسنين علماً بأن هذه الزيادة مرشحة لارتفاع نسبي أكبر نظراً لارتقاء الخدمات الطبية، والاجتماعية التي تنعكس إيجابا على شريحة المسنين، وبالتالي ارتفاع متزايد لأعدادهم (الغلبان،2008: 13).

ومن ضمن المراحل التي يمر بها كبار السن مرحلة التقاعد، وهي مرحلة صعبة تحمل في طياتها العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية لما يترتب عليها الخمول والتقاعس، والشعور بعدم الفائدة من وجوده ، وتدهور الأوضاع الاقتصادية.

وتعتبر المشكلات الاقتصادية من المشكلات التي يعاني منها المتقاعدون في مختلف دول العالم مما يدفع البعض للسعي للعمل، ويواجه بقلة الفرص المتاحة، مما يشكل ضغطاً عليهم، ويؤثر على علاقتهم بالمحيطين.

يترتب على التقاعد زيادة وقت الفراغ والحرية والاستقلالية التي يعتبرها بعض المواهب، أو السفر أو أداء أعمال تطوعية خيرية لأول مرة .

ويرى (حسن،2000) أيضا تعتبر مشكلة زيادة وقت الفراغ من المشكلات الهامة المترتبة على التقاعد، وتبدو واضحة إذا عجز عن شغل هذا الفراغ بممارسة أعمال هامة، وإيجابية، أو إذا فشل في تحديد أهدافه مما يترتب عليه الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ويلعب المستوى الاجتماعي، والاقتصادي، والفكري، دوراً هاماً في أسلوب شغل الفراغ حيث يتباين ما بين الاسترخاء والراحة diversion والاشتراك في أعمال تطوعية، أو مشروعات مربحة، قد يشغل البعض وقت فراغه بالعمل، بالرغم من ضآلة العائد للتغلب على مشاعر الوحدة وتحقيق الشعور بالأهمية (راشد،2004: 539) .

كما يترتب على زيادة وقت الفراغ زيادة تدخل المتقاعد في شئون الأسرة والأبناء وقد يترتب على ذلك إهمال أعضاء الأسرة تعليماته، أو نصائحه كاستجابة مضادة، بل يوجه له أعضاء الأسرة اللوم على سلوكه، والصياح في الوجه.

أيضا قد يتعرض المتقاعد للابتزاز من أسرته للاستفادة من مكافأة نهاية الخدمة أو المعاش، مما يؤثر على علاقته بهم، وقد يفكر في استغلال المكافأة في الزواج مرة أخرى، مما يعمل على مزيد من اضطراب العلاقة بأعضاء الأسرة.

ونتيجة للتقاعد ينفصل المتقاعدون عن زملاء العمل، وقد يصبح من الصعب تكوين علاقات جديدة فيشعر بالفراغ والأهمية مما يؤدي للشعور بالاكتئاب (راشد،2004: 539).

ومما لاشك فيه أن الإنسان كائن اجتماعي بالطبع، لا يقوى على العيش بمعزل عن الآخرين، فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، وتعينه على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، ولقد حظي موضوع المهارات الحياتية باهتمام بالغ في الدراسات الحديثة ظراً لتطورات الحياة والعلم الحديث، حيث توسعت مطالب الحياة والعلاقات مع الآخرين ، فلابد من تعلم مهارات لمواجهة متطلبات الحياة والتعامل معها في ظل التدفق المعلوماتي المتسارع في كافة مجالاته حتى يستطيع الانسان التكيف مع هذه الحياة سواء لحياة الشاب أو المسن .

ولعل الحاجة الى تعلم واكتساب المهارات الحياتية نتيجة للعديد من التحديات حددها (مازن) في

- ضرورة تجاوز المجتمعات لفجوة التخلف الحضاري .
- أزمات التعليم في المجتمعات وخصوصاً النامية وهي بحاجة الى الاصلاح .
- اتساع المعرفة والتطور الذي جعل العالم قرية صغيرة مما أوجد ضرورة لامتلاك مهارات حياتية في التعامل مع هذه التطورات (مازن,2002: 352-353) .

وبالتأكيد تتأثر هذه المهارات الحياتية بالمراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، سواء كانت المهارات الاجتماعية مثل التعاون، الاتصال والتواصل مع الآخرين، أو المهارات الوظيفية كالالتزام بالعمل زيارة الأقارب، أو النشاطات اليومية (كالذهاب للحمام – الأكل – النظافة الشخصية)، وغيرها من المهارات التي يمكن أن تزيد أو تنقص مع وجود القلق في حياة المسن

وعلى هذا سوف تتناول الدراسة الحالية القلق لدى كبار السن في محافظات قطاع غزة وعلاقته بمهارات الحياة، بهدف التعرف على مستوى القلق لدى المسنين في ضوء متغيرات: (الجنس، مكان السكن، العمر، وحجم الاسرة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، العمل) .

1-2 مشكلة الدراسة:

يتضح مما سبق حجم المعاناة التي يشعر بها كبار السن من مشكلاتهم النفسية التي لا تقل أهميتها عن مشكلاتهم الجسمية، والفسيولوجية، وتسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى القلق لدى كبار السن وعلاقته بمهارات الحياة.

وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1. ما مستوى القلق لدى كبار السن ؟

2. ما مستوى مهارات الحياة لدى كبار السن ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير: (الجنس، مكان السكن، العمر، ، حجم الأسرة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، العمل) ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارات الحياة تعزى لمتغير: (الجنس، مكان السكن، العمر، حجم الأسرة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، العمل) ؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن ؟

1-3 فروض الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس: (ذكر , أنثى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير مكان السكن : (غزة، شمال غزة، الوسطى، جنوب غزة).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير العمر: (من 50-60، من 60-70، من 70 فما فوق).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير حجم الأسرة : (من 3-5، من 5-7، من 7 فما فوق).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير المستوى التعليمي : (أمي- ابتدائي ــ ثانوي- جامعي - دراسات عليا).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية : (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير العمل : (متقاعد، عامل، موظف، لا يعمل).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس : (ذكر , أنثى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير مكان السكن: (غزة، شمال غزة ، الوسطى، جنوب غزة).
- : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير العمر : (من 50-60، من 60-70، من 70 فما فوق).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير حجم الأسرة : (من 3–5، من 5–7، من 7 فما فوق).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير المستوى التعليمي: (أمي– ابتدائي ــ ثانوي– جامعي – دراسات عليا).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى الحالة الاجتماعية: (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير العمل : (متقاعد، عامل، موظف، لا يعمل).
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن.

1–4 أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى القلق لدى كبار السن.
- التعرف على مستوى مهارات الحياة لدى كبار السن.
- التعرف على طبيعة القلق لدى كبار السن حسب المتغيرات التالية (الجنس، مكان السكن، العمر ، حجم الاسرة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، العمل).
- التعرف على طبيعة مهارات الحياة لدى كبار السن حسب المتغيرات التالية (الجنس، مكان السكن، العمر، حجم الأسرة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، العمل).
- التعرف على مدى تأثير القلق على مهارات الحياة لدى كبار السن.

1–5 أهمية الدراسة

من الناحية النظرية:

تكتسب هذه الدراسة أهمية بالغة، سيما و أن الأبحاث الميدانية حول كبار السن نادرة، ومن هنا تأتي ضرورة إجراء دراسات ميدانية حول هذه الشريحة العمرية لمعرفة مدى معاناتهم، ومشكلاتهم النفسية وتفهم احتياجاتهم تمهيدا لتقديم حلول عملية لإشباعها.

هذه الدراسة تحاول الخروج بمؤشر علمي على وجود أعراض القلق لدى كبار السن وعلاقته بمهارات الحياة، حيث يرى الباحث ضرورة دراسة هذه الظاهرة علمياً ومن جميع الأبعاد الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية.

من الناحية العملية:

أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية تتمثل في إفادة المهتمين بمجال رعاية كبار السن في التعرف على إحدى المشكلات النفسية التي قد تتعرض لها هذه الفئة الهامة من أفراد المجتمع، مما يتيح لهم القدرة على مساعدتهم في تحقيق التوافق الشخصي، والاجتماعي، والتخفيف من حدة المشكلات ، والاضطرابات النفسية التي قد يمرون بها نتيجة للتقاعد عن العمل، وجعل مرحلة الشيخوخة خير سنوات العمر، ومساعدتهم على الوصول إلى أفضل مستوى من الصحة النفسية.

وقد لاحظت الباحثة أن مرحلة الشيخوخة من المراحل غير المغرية لكثير من الباحثين للبحث والدراسة على الرغم من أهميتها، وكثرة مشكلاتها النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية،... وغير ذلك؛ لذا فإن الدراسات والبحوث التي تناولت هذه المرحلة ما زالت محدودة وتحتاج إلى المزيد، باعتبار أن رعاية المسنين والاهتمام بمشكلاتهم والعمل على حلها ضرورة وواجب تجاه من بذلوا أنفسهم وحياتهم من أجل المجتمع.

1-6 حدود الدراسة:

الحد الزماني: سيتم إجراء الدراسة في الفترة من شهر مارس 2012 حتى شهر أغسطس 2012.

الحد المكاني: سيتم تطبيق الدراسة في محافظات غزة.

الحد الموضوعي: كبار السن في الفئة العمرية سن 50-75 من كافة محافظات غزة

1-7 مصطلحات الدراسة:

تعريف كبار السن / Elder

المسن (Elder) هو الشخص الذي تجاوز الستين من عمره ويزداد اعتماده على غيره بازدياد تراجع وظائفه الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويختلف هذا تبعاً لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع (بلان،2009 :21).

ولكن الباحثة اختارت ضمن العينة كبار السن الذين اعمارهم من 50-75 وذلك لأهداف بحثية بقصد قياس الفروق بين الفئات .

تعريف القلقAnxiety

يعرف (زهران، 1997: 135) القلق بأنه حالة مرضية يشعر بها المريض بالخوف الغامض وغير المحدد وغير السار وتوقع الاذى والخوف، وفي هذه يكون مصحوبا ببعض الإحساسات الجسمية وهو متكرر النوبات .

تعريف الباحثة : هو حالة انفعال وتوتر تتملك الانسان، وتكون مصحوبة بأعراض نفسية، وفسيولوجية، لأسباب غامضة أو مجهولة.

تعريف مهارات الحياة Life Skills

هي مهارات أساسية تستخدم في مواقف ومواضيع متنوعة، وهي تحصل في سياق تعلم الثقافة الوطنية والتراث، كما تمثل حركة إصلاحية واسعة المدى في التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي كما أنها تطبيق الطالب لمعلوماته ومهاراته، ومشاعره النبيلة اليقظة في مواقف الحياة المتعددة (عبد المعطي ومصطفى،1428).

تعريف الباحثة:

هي منهاج حياة للفرد في التعامل بإيجابية مع نفسه وبيئته، وقدرته على مواجهة مشكلاته، مع القدرة على إجراء تحسينات في أسلوبه ونوعية حياته.

الفصل الثاني

الإطار النظري

ويتضمن على :

- 2-1 المبحث الأول: القلق
- 2-2 المبحث الثاني: المهارات الحياتية

مقدمة:

أصبحت الضغوط النفسية، والقلق، والإنهاك، والتوتر، والخوف، والفوبيا جزءاً من ميراث الإنسان المعاصر، ورغم أن الإنسان توفر إليه الكثير من التكنولوجيا، إلا أنه صار نهباً للقلق، وصريعاً للمرض.

حيث أن موضوع القلق حيوي ومتجدد بسبب الأبحاث التي تناولته باستمرار.

ويمكن تصنيف أنواع القلق إلى :

- قلق الموت (Death Anxiety).
- القلق الاجتماعي (Social Anxiety).
- القلق المرضي (Anxiety Disease).
- قلق الأداء (Anxiety Performance).
- قلق الاختبار (Test Anxiety).
- قلق الكمبيوتر (Computer Anxiety).
- القلق العام (General Anxiety).

وهنا تحاول الباحثة إلقاء الضوء حول القلق لدى كبار السن الذي من شأنه أن يؤثر على حياة المسن من جميع جوانبها، وقد يشلها تماماً إذا ما عولجت وتم اكتشافها مبكراً.

1-2 تعريف القلق :

القلقAnxiety

لغةً : كما جاء في المنجد (البعلبكي، 1973: 516) القلق لغةً: من كلمة قَلِقَ قلقاً أي اضطرب وانزعج فهو قَلِق ومِقلاق، وكلمة أَقلَق أي أَزعج.

اصطلاحاً: يعرف صموئيل القلق :" أنه حالة وجدانية تتملك الإنسان، ترتبط بشيء غير واضح قد يكون موجوداً، أو غير موجود تسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم؛ فالقلق يصّور حالة كدر وهم تسيطر على صاحبها، بسبب مخاوف قادمة، قد تكون قائمة، أو قد تكون غير موجودة كلية " (صموئيل : 9)* .

---

* إشارة انه مرجع إلكتروني

يعرفه زهران بأنه: "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويسحبها خوف غامض وأعراض نفسية، وجسمية، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر"(زهران، 1982: 297).

كما عرفه عكاشة (1992:107) بأنه: " شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف، والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، يأتي عن نوبات تتكرر في نفس الفرد" .

أما الطبعة الرابعة من الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية والعقلية، فقدم محكات تشخيص اضطراب القلق ونذكرها فيما يلي :

القلق الزائد، والخوف، والترقب، والتوجس لعدد من الأحداث، والأنشطة (العمل أو الدراسة)، ويحدث ذلك لعدة أيام، ولمدة لا تقل عن ستة أشهر.
يجد الفرد صعوبة في السيطرة على خوفه وقلقه.
يصاحب الخوف والقلق ثلاثة أعراض أو أكثر من الأعراض الستة التالية :

1- شعور بعدم الراحة أو التقييد.
2- سرعة التعب.
3- صعوبة التركيز.
4- الاستثارة الوجدانية، والحساسية المفرطة.
5- التوتر العضلي.
6- مشكلات النوم: (صعوبة البدء في النوم، أو الاستغراق في النوم، او النوم المتقطع).

د- إذا وجد اضطراب آخر على المحور الأول فإن القلق ليس مترتباً عليه مثلاً

ليس القلق خوفاً من حدوث نوبة هلع (كما يوجد في اضطراب الهلع) أو بسبب ارتباك أمام الناس (كما يوجد في اضطراب المخاوف الاجتماعية)، أو الإحساس بالتلوث (كما يوجد في اضطراب الوسواس القهري)، أو الابتعاد عن المنزل (كما يوجد في اضطراب قلق الانفصال)، أو الوزن الزائد (كما يوجد في اضطراب فقد الشهية العصابي)، أو الإصابة بمرض خطير (كما يوجد في اضطراب توهم المرض).
ه- القلق والخوف والأعراض الجسمية كلها تسبب ضيقاً ملحوظاً، أو خللاً وظيفياً أو خللاً اجتماعياً.

و- هذه الأعراض ليست نتيجة تأثير مباشر لحالة نفسية أو حالة مرضية جسمانية عامة، ولا تحدث أثناء اضطراب المزاج، أو اضطراب ذهاني أو اضطراب النمو.
(American Psychiatric Association – 1994 :436)

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة بأن تعاريف القلق اشتملت بشكل عام على مشاعر الخوف الغامض أو الانفعال مصحوباً بأعراض جسمية، ونفسية.

وترى الباحثة أن تعريف الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع أكثر شمولية للقلق من التعارف الأخرى، حيث تتبنى الباحثة هذا التعريف في دراستها الحالية.

2-2 أنواع القلق:

هناك آراء عديدة لأنواع القلق، وأحاول هنا أن أقدم نوعين للقلق :

أولاً: القلق الواقعي أو الموضوعي : وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، وذلك لأن مصدره يكون واضحاً، فالفرد يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان، أي أن أسبابه نفسية أو بيئية المنشأ (Exogenons).

وهو النوع الذي يدرك الإنسان أن مصدره خارجي، وهو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي، أو الأذى يتوقعه الشخص مستقبلاً، ويسميه العلماء عدة أسماء مثل: القلق الواقعي، أو القلق الصحيح، والقلق السوي، وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في ذهن الإنسان.

ويطلق أحيانا القلق السوي، ويحدث في مواقف التحسب وتوقع حدوث ما لا تحمد عقباه كالخوف من الفشل، أو فقدان شيء، وأحسن الأمثلة لهذا الشعور هو قلق الطالب أثناء الامتحان أو قبله. (العوادي, 1992: 52)

ثانيا: القلق العصابي المرضي : وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته، وكل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض، ويعرف القلق العصابي بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية، ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أنه في حالة المرضى تكون أسبابه عضوية أو فسيولوجية المنشأ.(Endogenons)،
(الخالدي، والعلمي 2009 : 69)

3-2 حالة القلق وسمة القلق :

يتم التفريق بين القلق كحالة والقلق كسمة ثابتة من سمات الشخصية فقد ميز سبيلبيرغر (1972) بين سمة القلق Trait-anxiety كمتغيرة شخصية وحالة القلق State-anxiety أي

الإحساس الانفعالي المزعج والعارض والذي تتم إثارته من خلال المواجهة بخطر أو شيء مهدد. وتتصف حالة القلق بارتباطها بموقف معين يسببها، وترتبط بمشاعر من الهم والتوتر وترتبط بتنشيط الجهاز العصبي المستقل، وتكون هذه الحالة مدركة شعوراً.

أما القلق كسمة من سمات الشخصية (كمتغيرة) فهي تبدو على أنها تحتوي دافعاً أو استعداداً سلوكياً مكتسباً، يجعل الفرد يملك استعداداً لأن يعيش عدداً كبيراً من الظروف غير الخطيرة موضوعياً على أنها مهددة وأن يستجيب لهذه الظروف بحالات القلق، تكون شدته غير متناسبة مع حجم الخطر الموضوعي، بتعبير آخر توجد سمة القلق عند كل الأفراد وتختلف شدتها بين الأفراد. والأفراد الذين يمتلكون درجة مرتفعة من سمة القلق يميلون لإدراك مواضيع أو أشخاص أو مواقف على أنها مهددة، والاستجابة طبقاً لهذا التهديد بحالة من القلق.(رضوان، 2007 : 269)

ويذكر سبيلبيرجر (وهو رائد في دراسات القلق) أن كثيرا من الغموض والخلط المرتبط بمعنى القلق ومفهومة ينتج عن عدم التمييز في استخدام هذا المصطلح للإشارة إلى اثنين من المفاهيم البنائية Constructs المرتبة معاً برغم أنها مختلفة تماماً من الناحية المنطقية، فغالباً ما يستخدم مصطلح القلق – أولا – لوصف حالة انفعالية غير سارة تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية والكدر أو الهم وتنشيط أو إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقبل، وتحدث حالة القلق State Anxiety عندما يدرك الشخص منبهاً معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له، وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية مواقف المشقة أو الأعصاب التي تقع على الفرد وتضغط بشدة عليه.

ويستخدم مصطلح القلق – ثانياً– ليشير إلى فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف Proneness للقلق بوصفه سمة في الشخصية Trait Anxiety، ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، وإن كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة هذه الحالة، كما أن الأشخاص ذوي الدرجة المرتفعة في سمة القلق كالعصابيين مثلاً، قابلون لإدراك العالم على أنه خطر ومهدد أكثر من الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة.
(الخالدي، والعلمي 2009: 76).

2-4 النظريات التي تحدثت عن القلق :

لقد فسّر القلق عدة منظرين فكلٌ يفسّر القلق بحسب منظوره العلمي وبحسب تشخيصه.

أولاً : النظرية التحليلية (تصور فرويد للقلق) :

اهتم عالم النفس "فرويد" بدراسة ظاهرة القلق وحاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد، حيث أنه يميز بين نوعين من القلق :

أ. القلق الموضوعي Objective Anxiety :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق الموضوعي، بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ؛ فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي، وهو خطر محدد، فمثلاً الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها، أو الخوف من قرب امتحان آخر العام يعتبر قلقاً موضوعياً، ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات :-

- القلق الواقعي Real Anxiety
- القلق الحقيقي True Anxiety
- القلق السوي Normal Anxiety

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين، فالخوف استجابة لخطر داخلي معروف؛ فالقلق هو من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخفضة؛ فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان الى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

ب. القلق العصابي Neurotic Anxiety

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به، أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، ويتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه "الهو ID " فيخاف الفرد من أن تطرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يسود عليه بالأذى، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي :

أ. القلق الهائم الطليق : وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائماً أسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

ب. قلق المخاوف المرضية : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفاً شائعاً بين جميع الناس.

ج. قلق الهستيريا : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في بعض الأحيان، وغير واضح في أحيان أخرى، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء، وصعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان أحدهما نفسي والآخر بدني . (عثمان،2001 : 21-30) [*]

ثانياً : القلق من خلال النظرية السلوكية :

قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق، ما دام أننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانزمات متعددة للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصور عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي ويرى سيد غنيم (1973) أن العصاب التجريبي يتميز بالصفات الآتية :

- أن السلوك العصابي هو نتيجة ضغط وتوتر وصراع، ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل، فإنه ليس ثمة شك أن صراعا ما قد يظهر بوضوح بين نزعات الفعل المعززة.
- إن السلوك العصابي يتميز بالقلق وهذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.
- إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية.

ويرى السلوكيون (بافلوف، واطسون) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزاً Drive، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزيه سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (الخالدي، والعلمي، 2009 : 82) .

---

[*] اشارة انه مرجع إلكتروني

ثالثاً / القلق من خلال النظرية الإنسانية

يرى أصحاب هذه المدرسة بأن القلق عبارة عن الخوف من المستقبل ، وما يحمله من مواقف ، وأحداث قد تهدد الإنسان وحياته وربما إنسانيته ، بمعنى أن القلق لا ينشأ من الماضي، وأن الإنسان هو الوحيد الذي يدرك نهايته ، لذلك فهم يرون بأن الفرد معرض للموت في أي وقت وأي لحظة ، لذا فإن توقع الموت فجأة يعتبر الخطر الحقيقي الذي يثير القلق لدى الانسان.

ومن هنا يتضح أن اصحاب المدرسة الإنسانية يعتقدون بأن القلق ينشأ عندما يدرك الانسان حتمية نهايته ، وأن المستقبل قد يجلب معه المواقف والأحداث التي تهدد وجود الفرد مثل الفشل الذي يعتبر محتمل الحدوث أو التعرض لمرض أو الاصابة بعاهة مستديمة تعيقه عن تحقيق ذاته ، كما أن التقدم في السن قد يعتبر مؤشر يثير القلق لدى الانسان (الوايلي , 2003: 36)

5-2 أسباب القلق:

ويمكن تقسيم أسباب إلى ما يلي :

أ- أسباب وراثية (الاستعداد الوراثي) :

ويقصد بالاستعداد الوراثي أن الفرد يرث الجينات المسئولة عن الاضطراب الكيميائي الذي يحدث القلق ويكون مسئولا عن طبيعة الأعراض وعن العوامل الكيميائية المسئولة عن القلق والتي ربما تتمثل في زيارة استثارة نهايات الأعصاب (nerve endings) الموجودة في المشتبكات العصبية في النظام الأدرينالين، والتي تسرف في إنتاج أمينات الكاتيكول (Catecholomins) ، وزيادة نشاط المستقبلات، مع وجود نقص في الموصلات الكيميائية المانعة، ونتيجة هذا النقص تستثار أجزاء المخ بشكل زائد وينتج من هذه الزيادة أعراض القلق (الأنصاري، 1999، 317) .

ب- أسباب بيئية :

وقد أوضح السباعي وعبد الرحيم (1991: 30) أن الظروف السائدة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بالفرد تلعب دوراً في نشأة القلق النفسي لأن الإنسان يكون عرضة للقلق النفسي عند حدوث تغيرات كبيرة وهامة، لذلك تعد كل تجربة جديدة مدعاة للقلق.

ويرى زهران (1994 : 30) أن الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة، والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والشعور بالنقص والعجز وتعود الكبت بدلاً من التقدير الواعي حيث أن الفشل في الكبت ينقلب إلى قلق.

ج – أسباب عادية وحضارية :

ينشأ القلق عن ظروف العصر والحضارة فالتطور السريع في المجتمع، والتغييرات العديدة التي هي من طبيعة المجتمع المعاصر، تثير قلق الإنسان، فالحياة الاجتماعية، تفرض على الإنسان مواقف عديدة تؤثر بشكل مباشر على الإنسان، مما يدفع به إلى حالة القلق.

فالإنسان قد يقلق لمواجهة مواقف عادية، كالطالب وهو يستعد لدخول الامتحان، أو قد ينزعج زوج لأن زوجته تأخرت في عودتها للبيت في المساء، وقد يقلق فتى لأنه يظن أن خطيبته تضايقت من عبارة قالها هو لها، ويضطرب عندما يظن أن هذه العبارة قد تغير نظرتها له. إن أمثال هذه أحوال اعتيادية يواجهها المرء في سياق حياته العادية فتدفعه للقلق... وهناك أسباب عادية تنشأ عن الخوف من المرض أو الشيخوخة أو الموت إلى غير ذلك.
(صموئيل : 13).

د– الشعور بالذنب :

يشعر الأشخاص بالقلق عندما يعتقدون بأنهم تصرفوا على نحو سيئ وأنهم سوف يتعرضون للعقاب، فهم لم يتعلموا أن من الطبيعي أن تكون لدى كل فرد أفكار سلبية وأن هناك فرقاً بين التفكير بالشيء وعمله (العنزي ،1247، 22) .

ه–الشعور بالنقص :

شعور فتاة بأنها غير جميلة يقلقها جداً، ما لم تتأكد من وجود ما يعوضها، إحساس طفل بأنه ضعيف يحيط به أقوياء يزعجه في مواجهة المستقبل.

يتولد الشعور بالنقص من المقارنات التي يكتشفها الفرد بذاته، أو التي ينميها المجتمع في الإنسان بأن يوجه له دائماً جوانب القصور أكثر من جوانب البناء. (صموئيل : 15).

هــ– الإحباط المستمر :

يرى شيفر وملميان (1989:116) أن الإحباط الزائد يؤدي إلى مشاعر القلق، ولا يتمكن الأشخاص في كثير من الأحيان من التعبير عن غضبهم وقد يكون الإحباط ناتجاً عن ارتفاع مستوى الأهداف، أو تدني مستوى التقييم الذاتي ويؤدي الشعور المستمر بضعف الأداء إلى درجة عالية من القلق.

وقد اوضح السباعي وعبدالرحيم (1991: 32–35) أن هناك اختلافات بين الافراد بالنسبة للإحباط أو قدرة الفرد على مقاومة الظروف الضاغطة تتمثل في :

- الاختلاف بين الأفراد في المورثات الحيوية، فهذا الاختلاف ينتج عنه تباين في القوة الجسدية، ومعدل الذكاء الفطري، ومدى توازن الجهاز العصبي، والغدد الصماء والوظائف الحيوية الداخلية.
- **الجنس :** لا يستجيب الرجال والنساء لمؤثرات القلق بنفس القدر ليس بسبب القوة او الضعف ولكن لأن التكوين العضوي لكل منهما يختلف عن الآخر فضلاً عن أثر المؤثرات الاجتماعية من تربية وعادات وتقاليد وقيم وأعراف وأدوار حياتية في تهيئة الجنسين لاستجابات متباينة.
- **العمر :** من المعروف أن التأثيرات تختلف من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى، ففي مرحلة الطفولة يتأثر الطفل بالأسرة والجو العائلي، أما في مرحلة المراهقة فيتأثر الفرد بجماعة الرفاق، أما في مرحلة الشباب فيهتم الافراد بإبراز الشخصية وبالعلاقات الثنائية، أما في سن النضوج فيفكر الإنسان في تدعيم وضعه الاجتماعي و المهني والاقتصادي وتأمين المستقبل، بينما في خريف العمر يتجه الاهتمام الى الذرية وصلة الأرحام وصالح الاعمال.
- **أنماط الشخصية وسماتها الأساسية :** يعد التكوين النفسي للفرد وخصائص الشخصية التي يتميز بها من أهم العوامل المسببة للقلق فبعض الناس بحكم تكوينهم لديهم استعداد للإصابة بالقلق أو الاكتئاب، أو غيره من الاضطرابات النفسية عند التعرض لأي ضغط خارجي طفيف يمكن لغيره تحمله.
- **الحالة الصحية** : تتدنى الحالة النفسية والمعنوية للفرد في حالة المرضى لأن المرض يضعف القدرات الدفاعية للجسم ويقّيد حركته ويسبب حركته له مناخاً نفسياً سيئاً.
- **نوع ومستوى التعليم :** اتضح أن أعلى معدلات القلق كانت بين مجموعات المتعلمين وليس السبب في التعليم؛ بل في محتوى التعليم التربوي السائد من مناهج وطرق تدريس، وتقويم وإعداد معلمين وإشراف تربوي ومدى ارتباطها بالمنهج الديني والإنساني والقيم الاجتماعية النبيلة والفهم السليم لطبيعة الحياة ودور الفرد فيها.
- **التجارب السابقة مع المؤثرات التي تسبب القلق النفسي :** فتأثير التجارب السابقة للفرد تلعب دوراً هاماً وبارزاً في تكوين الخبرات السلبية التي تكون من مسببات القلق عند التعرض لمواقف مشابهة. (العنزي، 2000: 24-25).

يرى زهران (1994 :299) أن مشكلات الطفولة، والمراهقة، والشيخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط من ذكريات وصراعات الماضي، والظروف الخاطئة في تنشئة الأطفال كالقسوة، والتسلط، والحماية الزائدة، والحرمان، أو التدليل المفرط وغيرها من العوامل التي

تسبب القلق كما أن التعرض للخبرات والحوادث الحادة اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً، والخبرات الجنسية الصادمة والتعب والإرهاق من العوامل التي تزيد من حدة القلق.

ز- الخوف من المستقبل :

قد ينشأ القلق نتيجة الخوف، فالخوف من المستقبل، متى تمكن من إنسان، حوّل حياته جحيماً، وكلما اشتد الخوف من المستقبل، ازداد قلق الانسان في توقعاته لما يحدث.

والخوف من المستقبل يؤدي إلى الخوف من الحاضر، فالخائف يتوقع الشر فقط، ولما كان الخوف من المستقبل ينشأ من عوامل عديدة منها خبرات الماضي المؤلمة، وصراعات الماضي التي عاشها صاحبها، واضطرابات الطفولة الاجتماعية التي عاشها، فإن الخوف من المستقبل قد يتحول إلى عدم ثقة في الآخرين، والشك فيهم، والاصطدام بهم.

وقد يدفع القلق الناشئ عن الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف، فيتجه للسلب أو النصب، أو الاختلاس، إلى غير ذلك (صموئيل : 15-16) .

د- عدم القدرة على التكيف الاجتماعي :

يعاني الإنسان أحياناً من عدم قدرته على التكيف في المجتمع الذي يعيش فيه، فالفتى الذي ينتقل من الريف الى الحضر، ولا يستطيع أن يتكيف مع المجتمع الجديد الذي يعيش فيه قد ينقلب ناقماً عليه، حاقداً على أهله؛ لهذا فإن كثيرين من المتطرفين الذين يلجئون إلى العنف، هم أشخاص لم يستطيعوا التكيف مع المجتمع، في البيئة الجديدة التي ذهبوا اليها.

والعلاقة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه أساسية وهامة، فمتى تعثر التكيف فقد الانسان توازنه، وانقلب يعادي مجتمعه يتهمه بعدم التدين أو بالانحلال الى غير ذلك.

فمعاناة عدم التكيف، لا يرتبط فقط بالانتقال من الريف الى الحضر؛ بل أحياناً من بيئة حضرية إلى بيئة حضرية أخرى يحس فيها الفرد بالاغتراب، أو بعدم الراحة، كانتقال شخص من عمل إلى عمل اخر (صموئيل :16).

6-2 أعراض القلق:

أولاً: يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين هما : (عثمان، 2001: 30):

الأول: الأعراض البدنية:

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.

- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب المعدة.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرف التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد.

الثاني: الأعراض النفسية:

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان.

ثانياً: الأعراض الإكلينيكية (العيادية) للقلق النفسي :

1- حالة الخوف الحاد : وهنا يظهر التوتر الشديد والقلق الحاد المصحوب بكثرة الحركة، وعدم القدرة على الاستقرار مع سرعة التنفس، والكلام السريع غير المترابط، مع نوبات من الصراخ والبكاء تكون مصحوبة بجفاف الحلق، واتساع حدقة العين، وشحوب الجلد، والارتجاف الشديد للأطراف سواء الذراعين أو الساقين، وقد تؤدي سرعة التنفس أحياناً إلى تقلصات عضلية أو أغماء، ويصيب الفرد الإعياء الشديد بعد هذا الخوف الحاد.

2- حالة الرعب الحاد : وأهم ما يميز هذه الحالة هو عدم الحركة والسكون المستمر مع تقلص العضلات والارتجاف مع ظهور عرق بارز غزير، وهنا لا يستطيع المريض إعطاء معلومات وافية عن حالته؛ بل أحيانا لا يعرف المكان والزمان، وكثيراً ما يتعرض هذا السكون الحركي اندفاع مفاجئ يجري إثنائه دون هدف في المواقف العسكرية، أحياناً ما يجري ناحية العدو أما في المواقف الأخرى فكثيراً ما يهاجم بل ويقتل من يقابله، وهذا القلق الخبيث يحدث في المجتمعات البدائية.

3- إعياء القلق الحاد : عندما يستمر القلق لمدة طويلة يصيب الفرد إجهاد جسيم ويصاب بأرق شديد لعدة أيام، ويظهر هذا الإعياء أثناء الانسحاب العسكري والبراكين، والزلازل والحرائق والكوارث العامة، ويبدو الوجه جامد دون عاطفة، شاحباً غير منفعل مع التبلد الذهني والسير بطريقة أوتوماتيكية بطيئة دون معرفة اتجاهه، أما إجابته عن الاسئلة فتأخذ نمطاً واحداً مختصراً، وأهم مميزات هذه الحالة هو الأرق الحاد الذي لا يستجيب أحياناً للعقاقير المنومة.

وعندما يستمر القلق لمدة طويلة دون شفاء أو عندما يكون الإجهاد بطيئاً بحيث لا يسبب أي نوع من أنواع القلق الحادة فهنا يتعرض المريض لما يسمى بالقلق المزمن
(عكاشة، 2003 : 139- 140).

2-7 استراتيجيات مواجهة القلق أو كيف نتخلص من القلق ؟

يتفق علماء الصحة النفسية على حقيقة هامة في العلاج النفسي وهي أن الطريق غير المباشر في العلاج أفضل بكثير من الطريق المباشر سواء قام أحد بمهمة العلاج أم قام الشخص نفسه بعلاج نفسه، فإن الطريق المباشر والمفضل إلى العلاج الناجح والسريع هو الطريق غير المباشر، إن علاج الأمراض النفسية ليس بكاف في الوصول إلى الشفاء بل يجب تناول أساس المرض وليس آخر طابق من طوابقه.

فقد يكون العرض المرضي والأعلى شيء مخالف للشيء أو السبب الحقيقي إذا ما أخذنا في تفسيره ظاهرياً بغير أن نسبر أغواره، وبغير أن نصل إلى صلبه وكيانه.

إن التجرد الثقافي والنفسي والأخذ بالأفكار السليمة فيما يتعلق بموقف المرء نفسه، وموقفه من غيره، والفلسفة الحياتية التي يأخذ منها وينهج وفقها، لمن العوامل الأساسية التي تكفل له أن يتخلص من الركامة النفسية الرديئة التي يجب عليه التحرر منها حتى يستمتع بحياة تتسم بالطمأنينة، والهدوء النفسيين بعد أن يكون قد نفى نفسه من عوامل الخوف الشعوري، والقلق اللاشعوري. (العبيدي 2009 : 246).

استراتيجيات معالجة القلق :

- تناول مواد مخفضة للقلق كالعقاقير المهدئة، أو الأعشاب الطبية المهدئة، أو حتى الكحول .
- حجب الانتباه عن المصدر الحقيقي للخطر، وهو أسلوب غالب في السياسة. كأن يقوم نظام ما بالتركيز على العدو الخارجي لحجب الانتباه عن المشكلات الاقتصادية

الموجودة مثلاً، أو اتهام الآخرين بالتآمر علينا وأننا ضحية للتآمر لحجب الانتباه عن مصادر القصور الذاتي في الأداء.

- القيام بتمارين الاسترخاء الذهني الجسدي، والنفسي، كالاسترخاء الذاتي – Auto genes Training .
- اللجوء لأشخاص متفهمين للأمر كالأصدقاء المقربين الذين يبث لهم الإنسان همومه ومخاوفه، ويشجعونه ويمنحونه الثقة بالنفس والرجاء.
- ممارسات دينية، يكثر لجوء الطلاب لها قبل الامتحان للدعاء وممارسة الطقوس الدينية.
- ممارسة طقوس سحريه، وخرافية، ككتابة الحجب.
- ويمكن كذلك اعتبار وسائل الدفاع الأولية وسائل تهدف للسيطرة على القلق (رضوان 2007 : 278) .

وترى الباحثة أن الانسان يستطيع ان يقاوم أعراض القلق من خلال مواجهة مشكلاته، والعمل على حلها قبل ان تتراكم وتتحول الى ضغوط نفسية تسبب له القلق ، كذلك الجانب الديني هام جداً من خلال التوجه الى الله بالصبر، والدعاء، والرضا بالقضاء والقدر يخفف من حدة القلق ويشعر الفرد بالأمان ، والطمأنينة في القلب .

المبحث الثاني

المهارات الحياتية

مقدمة

تعد المهارات الحياتية من أهم تلك المهارات التي لها دور فعال، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد للتوافق مع أنفسهم، ومجتمعهم الذين يعيشون به، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية، والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة.

وفي هذا يشير سيجنورلي "signoreli" إلى أن المهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادراً على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية.

ويضيف "هيجنر " بأنها مجموعة المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وما يتصل بها من معارف، وقيم، واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة و منظمة عن طريق الأنشطة، والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسئولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح، وتجعل منه مواطناً منتجاً. (قاسم، عبد الرحمن , 2002: 4).

مما سبق يتضح لنا أن المهارات الحياتية هي محور اهتمام الباحثين في العديد من المجالات النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والجسمية، لذا آثر الباحث التركيز على كبار السن كشريحة مهمة في المجتمع.

2-2-1 مفهوم المهارة :

وهي عند (صادق وأبو حطب) خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة. وهي تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان :

أولهما: أن يكون موجهاً نحو إحراز هدف في أقصى وقت ممكن.

ثانيهما: ان يكون منظماً بحيث يؤدي الى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن.

وفي هذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر (صادق، أبو حطب, 1994: 330).

والمهارة في أبسط تعريفها هي القدرة على عمل شيء ما بإتقان والشخص الماهر هو من يملك المهارة أو يظهرها.

أما التعريفات الأكثر تعقيداً لمفهوم المهارة فهي تنظر إليها بوصفها نمط نظامي، ومتناسق من النشاط العقلي، أو الجسماني، أو الأثنين معاً، يتضمن كلاً من عمليات المستقبل (Receptor)، الحواس التي تستقبل المثيرات وعمليات المؤثر (Effector) العضلات أو الغدد أو الأثنين معا التي تمد بالاستجابات. (العجلاني، 2005 :34).

وهناك من يصف المهارة بصفة عامة أنها (الأداء الذي يقوم به الفرد بسهولة، ودقة سواء أكان هذا الأداء جسمياً أو عقلياً (Robert 1998:35) كما يعني أيضاً مفهوم المهارة قدرات عامة أن "درجة الكفاءة أو القدرة والجودة في الأداء بفاعلية مما يعني ممارسة العمل المهني في سهولة واقتدار". (أبو حطب، وصادق،1977: 33).

وعرفها (اللولو) على أنها قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام بكفاءة عالية، بحيث يقوم به الفرد بالمهمة بسرعة ودقة وإتقان مع اقتصاد في الوقت والجهد.. (الولو،2006: 15)
وترى الباحثة أن التعريفات السابقة للمهارة قد اشتملت على :

- السرعة والإتقان في الأداء.
- المهارة تتضمن النشاط العقلي أو الجسمي.
- المهارة تكون موجهة نحو إحراز هدف.

تعريف المهارات الحياتية :

قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية شخصية واجتماعية، وتشمل : مهارات إدارة الوقت، الاتصال الاجتماعي، حسن استخدام الموارد، والتفاعل مع الآخرين، واحترام العمل.. (وافي،22:2010).

ويعرفها خليل والباز بأنها الرغبة والمعرفة، والقدرة على حل المشكلات يومية، حياتية، شخصية، واجتماعية، أو مواجهة تحديات يومية، أو إجراءات تعديلات وتحسينات في أسلوب ونوعية حياة الفرد، والمجتمع (خليل والباز،86:1999).

أما (جونس،Jones) فقد عرفها بأنها مجموعة العمليات، والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي، أو إدخال تعديلات في مجالات حياته. (Jones:1991,13).

وعرفتها (المؤسسة العالمية للمهارات الحياتية) بأنها أنماط سلوك تمكن الشباب من تحمل المسئولية بشكل أكبر، بما يتصل بحياتهم، من خلال القيام باختبارات حياتية، صحية، أو اكتساب قدرة أكبر على مقاومة الضغوط السلبية (صايمة،2010: 36) .

ويعرفها الباحث: هي منهاج حياة للفرد في التعامل بإيجابية مع نفسه، وبيئته، وقدرته على مواجهة مشكلاته مع القدرة على إجراء تحسينات في أسلوبه ونوعية حياته.

2-2-2 خصائص مهارات الحياة :

حددت عمران وآخرون، 2001 :14) خصائص مهارات الحياة وذلك على النحو الآتي :

1. متنوعة بحيث تشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته ولمتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويرها.
2. تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقديمه، وتختلف من فترة إلى أخرى؛ فاحتياجات الإنسان للقراءة والكتابة لم تظهر إلا عندما استشعر أهمية تسجيل تاريخه الإنساني، والمهارات الحياتية على هذا النحو تتأثر بكل من الزمان والمكان.
3. تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع، وبين المجتمع والفرد ودرجة تأثير كل منهما على الآخر.
4. تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معايشة الحياة وما يعني هذا من ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة بأساليب جديدة ومتطورة.

كما توصل (كوكس) إلى عدة خصائص للمهارات الحياتية :

1. المهارات العملية تمثل جانباً أساسياً في أداء كافة المهارات على اختلاف أنواعها.
2. تختلف نسبة كل من الجانب العقلي والحركي المتضمن في كل مهارة تبعاً لطبيعتها.
3. لا ينبغي النظر إلى المهارات كفاية في حد ذاتها؛ بل إنها وسيلة لتحقيق غايات أبعد لدى المتعلمين في المواقف الجديدة المشابهة .
4. المهارات بعد اكتسابها تكون عرضة للنسيان ما لم يتم تعزيزها بالتدريب والاستخدام المستمر.

2-2-3 العوامل المؤثرة في اكتساب مهارات الحياة :

يتأثر اكتساب الفرد للمهارات الحياتية الجيدة أو الرديئة نتيجة العوامل الآتية :

1. العلاقات المدعمة : أي وجود ما يدعم اكتساب المهارات، وغياب هذه العلاقات الداعمة تجعل الفرد يميل الى إهمال المهارة ووجود المدعم يؤثر ايجابياً في تعلم المهارة.

2. النماذج : يتأثر قوة أو ضعف المهارة بملاحظة الفرد لنماذج تقوم بأداء تلك المهارة. (خليل والباز، 1999 : 89).
3. العلاقات المدعمة : وجود أو غياب العلاقات المدعمة، ويجعل الفرد يصَر على اكتساب المهارة أو يهمل تلك المهارة (وافي،2010: 38).
4. مهارات التفكير: وهي تسهم بإيجابية في اكتساب، وتنمية المهارات الأساسية. (سعد الدين، 2007: 22).
5. تتابع الإثابة : يمثل الحصول على الغذاء، والتشجيع، والثناء، والحنان إثابة أساسية تساعد في تشكيل المهارة الحياتية.
6. التعليمات : معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت، أو من أسئلة الطفل للأب والأم، وهناك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة، والعمل بطريقة صحيحة في المدرسة.
7. إتاحة الفرصة : الاعتماد على الآخرين بسبب صعوبة في الإلمام بالمهارة، لذا يجب إتاحة الفرصة للتلاميذ لممارسة المهارة.
8. التفاعل مع الآخرين : قد يكون تعلم المهارات من الأفراد مفيداً وضاراً حسب طبيعة المهارات وأولئك الأفراد. (خليل والباز، 1999: 89)
9. القدوة : من الضروري أن يكون المعلم قدوة لتلاميذه، ويمارس المهارات الحياتية بطريقة سليمة، ويتسم بالقيم التي تزيد من ارتباط التلاميذ به وتقليدهم لشخصيته.
10. الإقناع : بعرض الدلائل والبراهين المنطقية، ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق لجميع المهارات اللازمة لحياة أفضل. (اللولو،2005: 665).

2-2-4 أهمية اكتساب مهارات الحياة :

إن الإنسان كائن اجتماعي بالطبع، لا يقوى على العيش بمعزل عن الآخرين، فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكّنه من التواصل مع الآخرين، والتفاعل معهم، وتعينه على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة، وبقدر ما يتقن الشخص المهارات الاجتماعية يكون التميز في حياته أعظم.

ويرى عمران وآخرون أن إمداد الفرد بالعلم الصحيح المرتبط باكتساب المهارات الحياتية اللازمة لمعايشة الحياة أمر جدير بالتقدير، فالتصرف التلقائي القائم على التفكير الفطري في مواقف الحياة قد يجر الفرد إلى سلسلة من الأخطاء لا نهاية لها نظراً لأنه قد يقيس الأشياء على غير وجهها الصحيح، في حين أن التصرف المبني على أساس علمي سليم يساعد الفرد في

الوصول إلى الحق؛ لهذا يجب علينا تعلم الأسس العلمية والمهارات الأساسية اللازمة لمعايشة الحياة، خاصة وأن كثيراً من المواقف التي تصادف الأفراد في حياتهم اليوم تتطلب مهارات تفكير أعمق مما يوجد في تفكيرهم الفردي، كما تتطلب مهارات علمية أعلى مما يمتلكه الفرد. (عمران وآخرون،2001:10-9).

ويشير (اسكاورس، عبد الموجود،2005 :22) إلى أن أهمية المهارات الحياتية تتجسد فيما يلي :

1. أنها تجعل الفرد قادراً على إدارة التفاعل بينه وبين الآخرين في مجتمعه فالفرد لابد أن تكون لديه مهارات الاتصال مما يساعده على عرض أفكاره وآرائه بإيجاز ووضوح.
2. إنّ تَمكن الفرد من المهارات الحياتية وممارستها في مختلف المواقف يشعر الفرد بالإعتزاز والثقة.
3. إمتلاك الفرد مهارة أعلى من مستواه يشجعه على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل.
4. تَمكن الفرد من المهارات الحياتية الجديدة يساعد على استيعاب التكنولوجيا.

والمهارات الحياتية تعطي الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل، خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي متلاحق، الأمر الذي يتطلب إعداد أفراد قادرين على التكيف والتفاعل بفاعلية مع هذه المتغيرات، من خلال تدريبهم على العديد من المهارات. (هندي،2002: 54 -53).

كل مهارة لها أساسها النظري الذي يرتبط بجانب وجداني، وآخر أدائي، فالتعلم حينما تتاح له فرصة تعلم ما، والتدريب عليها لابد له من دراسة نظرية تثير في عقله ووجدانه، فهو يمارس المهارة بناءً على معرفة وتركيبة وجدانياته تجعله مقبلاً ومهتماً وحريصاً على تعلم المهارة ، أما إذا كان لدى المتعلم خلفية نظرية عن المهارة، فإن هذه الخلفية تمثل قدراً من المعرفة دون أن تترك هذه المعرفة، أثراً على وجدانه فإن تطبيق المهارة قد يكون دون فهم أو إقناع وهذا الأمر يؤثر في نوعية السلوك أو الأداء للمهارة ومدى إتقانها.(اسكاورس وآخرون،2005 :42_).

في ضوء ما سبق يرى الباحث أن أهمية اكتساب المهارات الحياتية تبرز في أنها :

1. تكسب الفرد الثقة بالنفس.
2. تساعد الفرد في حل مشكلاته النفسية والاجتماعية.
3. تُمكّن الفرد من القيام بأعماله بنجاح.

5-2-2 تصنيف المهارات الحياتية :

هناك عدة تصنيفات للمهارات الحياتية تختلف باختلاف مجال كل باحث وهدف كل مؤسسة، وينبع هذا التباين والاختلاف من شمولية المصطلح، واندماجه في كافة مفاهيم العلوم والتخصصات، وعدم إمكانية حصره، أو السيطرة عليه.

أولاً: تصنيف (عمران، 2001: 15-14) للمهارات الحياتية – باعتبارها مهارات أساسية لا غنى للفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية – إلى قسمين :

القسم الأول: مهارات ذهنية وتشمل : صناعة القرار، وحل المشكلات، التخطيط لأداء الأعمال، إدارة الوقت والجهد، ضبط النفس، إدارة مواقف الصراع، وإجراء عمليات التفاوض، إدارة مواقف الأزمات والكوارث، ممارسة التفكير الناقد، ممارسة التفكير المبدع.

القسم الثاني: مهارات عملية وتشمل: العناية الشخصية بالجسم، العناية بالملبس، استخدام الأدوات، والأجهزة المنزلية، العناية بالأدوات الشخصية، اختيار السكن، والعناية بالمسكن، والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، حسن استخدام موارد البيئة، وترشيد الاستهلاك.

وصنفتها وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية،2003 :12-11) صنفت المهارات الحياتية إلى عشر مهارات أساسية، وعددٍ من المهارات الفرعية وهي :

1. **<u>مهارات وعي الذات</u>** : تتعلق بقدرات الطلبة على تحديد مواطن الضعف والقوة في شخصياتهم، وغرس مفاهيم احترام الذات والآخر دون مبالغة، وتجنب الطالب الوقوع في متاهة الغرور الدنيئة.
2. **<u>مهارات التعاطف</u>** : تطوير توجهات الطالب نحو احترام وجهة نظر الآخرين بما يفيد زملاءه، من أجل سلوك أقل عدوانية، واحترام مشاعر، وأحاسيس الآخرين، وغرس روح التسامح، والتعاطف بين الزملاء.
3. **<u>مهارات اتخاذ القرار</u>** : يتضمن تعليم الطلبة على اتخاذ الفرار، بناء على معلومات صحيحة، وتقييم إيجابيات، وسلبيات القرار، والتأقلم على تغيير القرار الخاطئ، وتعليم الطلبة التخطيط المستقبلي.
4. **<u>مهارات حل المشكلات</u>** : تعليم الطلبة على تشخيص المشكلة من حيث أسبابها، وآثارها، ووضع الحلول، والبدائل المختلفة لمواجهاتها، وطلب المساعدة، والنصح لمواجهة المشكلة وحلها.
5. **<u>مهارات الاتصال والتواصل</u>** : تنمية مهارات الاتصال والتواصل بين الطلبة للاتصال اللفظي وغير اللفظي المناسبين، وحسن الاستماع، والحزم والقدرة على التفاوض.

6. **مهارات العلاقة بين الأشخاص** : تنمية إدراك الطلبة على معرفة الحدود في العلاقة السلوكية بين الأشخاص وبخاصة الزملاء، وبناء الصداقة، والمحافظة على استمرارها، والعمل في فريق ومقاومة ضغوط المجموعة، أو ضغط الفرد.
7. **التفكير الإبداعي الخلاق** : تنمية قدرة الطلبة على التعبير عن أنفسهم بطريقة لائقة، والتعلم الموجه ذاتياً، والبحث عن أفكار مبتكرة حول الأوضاع المختلفة.
8. **مهارات التفكير النقدي** : القدرة على تحليل التأثيرات الاجتماعية، والثقافية بناءً على المواقف والقيم، وبخاصة تأثير الإعلام المرئي والمسموع كذلك القدرة على نقد عدم المساواة و الظلم، والأحكام المفروضة، واستكشاف وتقييم المخاطر.
9. **مهارات التعامل مع الضغوط** : معرفة مصادر الضغوط، والاستجابة الإيجابية مع ضغوط الحياة والعادات السيئة كالتدخين، وعدم النظافة.

وتصنف (اللولو،10:2005) المهارات الحياتية إلى مهارات غذائية، ومهارات صحية، ومهارات بيئية، ومهارات يدوية، وذلك كونها مرتبطة بمناهج العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا.
وقد قام مجموعة من الباحثين بتقسيم المهارات الحياتية إلى :

- المهارات الحياتية في الوعي الإنتاجي.
- المهارات الحياتية في الوعي الصحي.
- المهارات الحياتية في الوعي الاستهلاكي.
- المهارات الحياتية في الوعي الاجتماعي، والوعي بالمواطنة.
- المهارات في الوعي البيئي.
- المهارات الحياتية في الوعي بأساليب التفكير السليم.
- المهارات الحياتية في الوعي بالتربية الإنجابية.

ويعتبرون أن المهارات الحياتية في مجال الوعي الاجتماعي، والوعي بالمواطنة رأس المال البشري الذي يستثمر ضمن مجال فهم قضايا المجتمع، والنزعة إلى المشاركة في التصدي لها خلال الإيمان بقيم المواطنة التي تعلو على المصالح الذاتية، والأسرية، والقبلية الضيقة (اسكاوس وآخرون،2005: 5-4).

- أما (سعد الدين) فلقد صنفت المهارات الحياتية إلى :

مهارات حل المشكلة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارات السلامة، والأمانة، مهارات إقتصادية، ومهارات الحاسوب، مهارات تكنولوجيا الكهرباء والإلكترونيات، ومهارات تكنولوجيا

الإتصالات، ومما رأت تكنولوجيا الإنتاج والتصنيع، ومهارات تكنولوجيا الحيوية الزراعية. (سعدالدين،2007 :24).

اما (خليل والباز) فقد قاما بتصنيفها إلى : مهارات بيئية، مهارات غذائية، مهارات صحية، مهارات وقائية، مهارات يدوية. (خليل والباز،1999 :86).

أما برينس فقد صنفها إلى :

التفاعل مع الآخرين، وتجنب الأخطار، والتعامل مع الخدمات الاجتماعية، والحصول على وظيفة، والتغذية السليمة، وممارسة عادات صحيحة، وإدارة الأموال، وترشيد الاستهلاك (prince,1995:173) .

أما (Fisher,1999:8) فقد صنفها إلى مهارات النمو الشخصي، والمهارات الصحية، والمهارات الغذائية، ومهارات الاتصال، ومهارات الاستهلاك.

ونلحظ اختلاف الباحثين في بعض المهارات واتفاقهم في البعض، وذلك قد يعود لاختلاف تخصصاتهم، واختلاف أهداف دراستهم، والمدراس الفكرية التي يتبعون لها.

لذا فقد توصل الباحث إلى اختيار للمهارات الحياتية حيث اتفقت مع الدراسة الحالية، والأكثر ملاءمة لعينة الدراسة، ولمتغيرات الدراسة، والأقرب إلى الجانب السيكولوجي.

2-2-6 واشتملت تصنيف المهارات الحياتية في هذه الدراسة على المجالات الآتية:

1-مهارات متعلقة بإدارة الذات ويتفرع منها :

- مهارة وعي الذات.
- مهارة إدارة المشاعر.
- مهارة التعامل مع الضغوط.

2-مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار ويتفرع منها :

- تحديد المشكلة، وتوضيحها .
- جمع المعلومات حول المشكلة .
- البحث عن حلول بديلة .
- اختيار الحل الأنسب للمشكلة وذلك باتخاذ القرار.
- تطبيق الحل الأنسب .
- تقويم الحل .

3-مهارات إدارة الوقت ويتفرع منها :

- تحديد الأهداف .

- ترتيب الأهداف حسب الأولوية .
- تقسيم الأعمال الكبيرة إلى مراحل منفصلة .
- تقدير الوقت اللازم لكل مرحلة .
- وضع جدول زمني لتنفيذ المهام المطلوبة .
- تحديد مواعيد نهائية لإنجاز الأعمال .
- تخصيص وقت احتياطي في حال حدوث طوارئ .

4-مهارات صحية ويتفرع منها :

- القدرة على الحفاظ على النظافة الشخصية .
- اكتساب العادات الصحية السليمة .

5-مهارات الاتصال والتواصل ويتفرع منها :

- الاتصال اللفظي وغير اللفظي المناسبين .
- حسن الاستماع .
- الحزم والقدرة على التفاوض .

6-مهارات اقتصادية ويتفرع منها :

- تحديد أهداف إنفاق المال .
- تخطيط الميزانية المالية .
- التخطيط للإنفاق .
- التخطيط للادخار .

7-مهارات التفكير النقدي :

- القدرة على تحليل التأثيرات الاجتماعية والثقافية بناءً على المواقف و القيم، وبخاصة تأثير الإعلام المرئي والمسموع.
- القدرة على نقد عدم المساواة، الظلم والأحكام المفروضة بطريقة عنيفة.
- استكشاف وتقييم الأدوار والحقوق والمسئوليات وتقييم المخاطر.

وسوف يتم التعريف بكل مهارة على حدة:

أولاً: مهارات متعلقة بإدارة الذات:

وتتفرع منها مهارات وعي الذات، وهي المهارات التي تتعلق بتنمية قدرات الطلبة، مع تحديد مواطن القوة والضعف في شخصياتهم، وغرس مفاهيم احترام الذات والآخر دون المبالغة، ويجنب الوقوع في متاهة الغرور أو الدونية.

(وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، 2003: 11).

ثانياً: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار:

- تحديد المشكلة وتوضيحها .
- جمع المعلومات حول المشكلة .
- البحث عن حلول بديلة .
- اختيار الحل الأنسب للمشكلة وذلك باتخاذ القرار .
- تطبيق الحل الأنسب .
- تقويم الحل .

تتعلق مهارة حل المشكلة بامتلاك مهارات متعددة منها مهارات عقلية كالقدرة على التحليل، وجمع المعلومات والتحقق من دقتها، وهي مهارات عقلية عليا، كفرض الفروض، واختبار الحل وتطبيقه.

وقد وجدت الباحثة في كتب حل المشكلات واتخاذ القرار أن مراحل حل المشكلات هي نفس مراحل اتخاذ القرار لهذا تم دمجهم معاً.

وقد عرف جيتس وآخرون حل المشكلة: " بأنها حالة يسعى الفرد للوصول إلى هدف يصعب الوصول إليه حسب عدم وضوح أسلوب الحل أو صعوبة تحديد الهدف، أو بسبب عقبات تحول دون وصول الشخص لما يريد عن طريق أداة بذل الجهد العقلي (التفكير) للخروج من مأزق تعرض له.

أما اتخاذ القرار :_أن عملية اتخاذ القرار ليست بالسهولة بل بحاجة لتمر في مراحل مختلفة، كالحصول على معلومات وتوليد الأفكار وتقييم المكاسب والمخاسر، واختيار أحد البدائل.

ان الصحة النفسية للفرد، ومستوى ذكائه يلعبان دور كبير في سرعة اتخاذ القرار وتصويبه، معنى ذلك أننا عندما تعرض لنا مشكلة أو نعزم على أمر فإن هناك عدة خيارات تظهر لنا فنحل المشكلة أو نتغاضى عنها أو نحلها بمواجهتها مواجهة عنيفة، أو نتخذ طريق التدرج، ونحلها بشكل جزئي أو نستعين بغيرنا في هذا الحل هذه خيارات متنوعة، فالقرار أن تعرف هذه الخيارات والبدائل، ثم تصل الى الخيار الأمثل، وذلك من خلال التأمل وحسب الظروف المحيطة، وحسب متطلبات الموقف، وفي حدود الزمن المتاح؛ لأن الزمن أيضاً أحياناً يكون له أثر حاسم في اتخاذ القرار، فالذي يريد – مثلاً– أن يتخذ القرار قبل انتهاء مدة القبول والتسجيل، فإذا اتخذ قراره بعد ذلك أصبح قراره بعد فوات الأوان كما يقال، إذاً فالقرار الذي نتحدث عنه هو كيف تختار الأمثل والأفضل؛ ليكون له الأثر النافع، والمفيد في المدى القريب، والمدى البعيد بإذن اللهِ تعالىِ.

ثالثًا: مهارات إدارة الوقت:

ما من عمل يؤدى إلا كان الوقت ملازمه، وما من حركة تؤدى إلا ضمن وقت محدد. فالوقت وعاء لكل عمل ولكل إنتاج، وهو أساس لنهضة الأمم والشعوب، كما أنه أساس لنجاح الفرد في حياته ومستقبله؛ فدرجة نجاح الفرد تتوقف على مدى وعيه بقيمة الوقت، وأهمية تنظيمه، وإدارته إدارة حكيمة وذلك لاستثمار طاقاته وإمكانياته، ومن ثم الخروج برغباته وطموحاته وأهدافه إلى حيز التنفيذ.

أما تعريف إدارة الوقت:_تعرفه حقي إدارة الوقت على أنها " تتمثل في موازنة ما لدينا من ساعات محدودة مع ما يجب علينا أداؤه من أعمال في فترة زمنية محددة فالإدارة حركة وزمن أو عمل ووقت، إذا ما من عمل يؤدى إلا كان الوقت إلى جانبه.. (حقي،23:2000).

رابعًا: المهارات الصحية:

عرف (معجم المصطلحات التربوية) المهارات الحياتية الصحية بأنها " مجموع المهارات المتعلقة بالقدرة على الحفاظ على النظافة الشخصية، واكتساب العادات الصحية السليمة. (الشريفي، 2000 :114).

خامسًا: مهارات الاتصال والتواصل:

تعريف الاتصال والتواصل مع الآخرين، عرَف نصرالله الاتصال بأنه " نشاط إنساني يؤدي إلى التواصل بين البشر، الغرض منه تبادل المعلومات، وهو نشاط ذو طبيعة خاصة؛ لأنه متواصل غير منقطع، لا يمكن إعادته، كما لا يمكن محوه أو عكسه.(نصرالله، 2002 : 55).

وعرفه كل من اللقاني والجمل " أنها تعني القدرة على نقل الأفكار إلى الآخرين، والتفاعل معهم بالوسائل المتعددة، كالكلمات المنطوقة والمكتوبة والرسوم والصور والخرائط، والهاتف وغيرها من الوسائل الأخرى (اللقاني والجمل،2003: 310).

سادساً / المهارات الاقتصادية :

يعتبر رأس المال عصب الحياة لكل من الأفراد، والمجتمعات، والمؤسسات ويحتاج كافة الأفراد إلى حسُن إدارة الأموال بشكل يضمن له الحياة الرغيدة، أو الكريمة على أقل تقدير، وقد عرفت عمران وآخرون المهارات الاقتصادية " أنها وضع خطط لاستخدام الدخل المالي، والسيطرة على الإتقان، وإدارة المال (عمران وآخرون، 2010: 106).

سابعًا: مهارات التفكير النقدي:

القدرة على تحليل التأثيرات الاجتماعية، والثقافية بناءً على المواقف والقيم، وبخاصة تأثير الإعلام المرئي والمسموع، كذلك القدرة على نقد عدم المساواة والظلم والأحكام المفروضة واستكشاف وتقييم الأدوات والحقوق والمسئوليات وتقييم المخاطر (وافي، 2010: 22).

تعريف التفكير النقدي :

يعرفه عفانة (1998) بأنه عبارة عن عملية تبني قرارات، وأحكام قائمة على أسس موضوعية تتفق مع الوقائع الملاحظة، والتي يتم مناقشتها بأسلوب علمي بعيدا عن التحيز، والمؤثرات الخارجية التي تفسد تلك الوقائع او تجنبها الدقة أو تعرضها الى تدخل محتمل للعوامل الذاتية.(ابو مهادي،2011: 24).

2-2-7 المهارات الحياتية من منظور إسلامي:

التربية الإسلامية لها هدف محدد، وغاية معلومة ووجهة معينة تتجه بها، ولقد ربط القرآن الكريم ربطاً وثيقاً بين الإيمان بالله واليوم الآخر من ناحية، والهدف من وجود الإنسان وتحديد المعنى الحقيقي من ناحية أخرى.

الحديث عن المهارات الحياتية في الإسلام حديث مرتبط بإحدى أهم الغايات الكبرى لوجود الإنسان ألا وهي الخلافة في الأرض بعد غايتي الحكمة والابتلاء.

فقال تعالى(وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ * مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُون). (الدخان :39-38).

وقال تعالى (**أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّما خَلَقْناكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنا لا تُرْجَعُونَ**). (المؤمنون :115)

وقال – عز وجل – : **(وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلائِفَ الأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ) (الأنعام 165)**

ونستنبط من الآية السابقة أن الإنسان موكل الخلافة بمقتضى الخلقة والفطرة، فهو مزود بالمقومات الأساسية للخلافة ألا وهي العلم، وبقدر ما ينهل بالإنسان منه يرتقي، ويرتفع شأنه، وهذا لن يأتي إلا باكتساب مهارات الحياة العامة، والخاصة لتحقيق هذه الخلافة.

كما قال– عز وجل– : " **(وَإِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا ۚ قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ ۖ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا)**. (هود:61) أي جعلكم عمارها وسكانها، وقال فيها زيد بن أسلم : "أمركم بعمارة ما تحتاجون إليه منها بناء ومساكن، وغرس أشجار" (الصابوني، 1980: 22-24).

وإشارات اهتمام الإسلام بالمهارات الحياتية ليس من القرآن الكريم فحسب بل حظيت باهتمام أصحاب العلم وأولياء الأمر من المسلمين، واعتبرت أنها مقوّم الحكم على الإنسان، وذلك يتضح من خلال قول على بن ابي طالب رضي الله عنه : " قيمة كل امرئ ما يحسن " كما أظهر علماء المسلمين فهماً واضحاً للمهارات الحياتية، والعمل على أهم مبادئها ألا وهي التعلم مدى الحياة فورد عن ابن مناذر قوله : " سألت أبا عمرو عن بن العلاء متى يحسن المرء أن يتعلم ؟ قال : ما دامته الدنيا تحسن به " (سعدالدين،2007 :44) .

8-2-2 وفيما يلي المهارات الحياتية التي تضمنتها الدراسة من منظور إسلامي:

أولاً: مهارات تقدير الذات والتفكير النقدي :

تحرير الإنسان من عقائد الشرك لهم أعظم أثر للإنسان، فقد نقلته الى التوحيد، وأنارت قلبه بنور الإله الواحد ذي الأسماء الحسنى والمثل العليا، وأزالت الثقافة الإسلامية من العقل البشري ذلك الركام الثقيل من الأوهام والخرافات، وحمت الإنسان من سلطان الغرائز البهيمية ومثيراتها النابية .

فكانت تلك نقلة نوعية رائعة لمن دان بالإسلام، فأحس بأنه ولد من جديد، وتنسم بنسائم التحرر من قيود العقل في ظل عقيدة التوحيد. (جامعة القدس المفتوحة (6)،2008 : 37).

ولقد ربى – النبي صلى الله عليه وسلم – أصحابه على الحوار الهادئ الذي ينمي العقل ويزيد القدرة من التعبير عن الرأي، وعدم استهجان ما يطرحونه من آراء، ومن الأمثلة على ذلك ما جرى بين الرسول – صلى الله عليه وسلم – بين رجل جاء إلى النبي – صلى الله عليه وسلم– يشكو إليه سواد بشرة ابن وُلد له، قال الرجل : يا رسول الله ان امرأتي ولدت غلاماً أسود، فقال النبي – صلى الله عليه وسلم– : هل لك من إبل، قال : نعم، قال – عليه السلام – : فما ألوانها ، قال : حمر، قال عليه السلام : هل فيها من أوراق، قال : إن فيها لورقاً، قال – عليه السلام– : فأنى أتاها ذلك، قال : عسى أن يكون نزعة عرق، قال – عليه السلام– : وهذا عسى أن يكون نزعة عرق. (جامعة القدس المفتوحة (5)،2008 :295).

فعلى المسلم أن يترفع عما فيه ظلم للناس، وإيذاء لمشاعرهم، وجرح لأحاسيسهم، والتقليل من شأنهم وازدرائهم، ومن المعلوم أن الناس كلهم أولاد آدم، فلا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى والعمل الصالح (صايمة ، 2010:73) .

وقال تعالى : (**أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحْيِي هَٰذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا ۖ فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ ۖ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ ۖ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۖ قَالَ بَلْ**

لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانْظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۖ وَانْظُرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ ۖ وَانْظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۚ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ). (البقرة : 259).

فهنا تأخذنا هذه القصة إلى تقدير الذات من خلال أسلوب الحوار الهادئ، والتعبير عن الرأي، وإطلاق الأسئلة التي تحث على التفكير، والتعلم من أخطاء الآخرين.

قال تعالى **(وَالْعَصْرِ * إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ) (العصر : 3-1).**

فالعلم مبدأ للعمل، والعمل تمام العلم، وفي هذه إشارة قوية إلى وجوب تعزيز الإيمان بالعمل الصالح، وهنا يقرن العمل بالصفة اللازمة له.

وفي الدعوة إلى تحمل المسئولية، قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم- : "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة في بيت زوجها راعية ومسئولة عن رعيتها " (صايمة، 2010:74) .

ثانياً: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار :

تتعلق مهارة حل المشكلة بامتلاك مهارات متعددة منها مهارات عقلية مثل القدرة على التحليل وجمع البيانات، والتحقق من دقتها، والقيام بعمليات عقلية عليا كفرض الفروض واختبار الحل وتطبيقه، فقد تعددت الآيات الكريمة التي تدعو إلى استخدام العقل، وتفعيل مهارات التفكير ، نذكر منها على سبيل المثال قوله تعالى : **(فَقُلْنَا اضْرِبُوهُ بِبَعْضِهَا كَذَلِكَ يُحْيِي اللّهُ الْمَوْتَى وَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ).** (البقرة :73).

في تفسير الآية الكريمة (لعلكم تعقلون) أي: تتدبرون، تتعلمون أن القادر على إحياء نفس واحدة قادر على إحياء نفوس كثيرة فتؤمنون، فهذه الآية الكريمة تعالج أهم مهارات في حل المشكلة ألا وهي التعميم، فحدث الإحياء دليل على قدرة الله – عز وجل- على إحياء الناس جميعاً، والعمل بهذه النتيجة في قوله لعلكم تعقلون كما أوردنا سابقاً في التفكير أي: تؤمنون، نتيجة للتدبر (الصابوني،1980: مج1-68) .

ثالثاً: مهارات إدارة الوقت:

عظّم الله – سبحانه وتعالى- قيمة الوقت فوردت سور في كتابه العزيز تحمل أسماء الوقت كالفجر، واحترام المواعيد، ويتضح ذلك في الآية الكريمة في – قوله تعالى- : "فويل للمصلين، الذين هم عن صلاتهم ساهون" ، أي: غافلون يؤخرونها عن وقتها، وهنا إشارة

واضحة لضرورة أداء الأعمال على أوقاتها، وعن قيمة الوقت عند المسلم قال رسول الله –صلى الله عليه وسلم : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ. " (رواه الإمام أحمد في سنده 11344).

يقول الحسن البصري – رضي الله عنه – إذا نقضي منك يوم فقد ذهب بعضك.. ويوشك إذا ذهب البعض أن يذهب الكل ".(حمدي، 75:2004).

ويقول عبدالله بن مسعود : "ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه فقضى أجلي، لم يزد فيه عملي ". (مراد،2006).

أما الإمام النووي فكان أمره عجباً، يقول أحد تلاميذه : "ذكر لي شيخي رحمه الله – أنه كان لا يضيع لي وقت، لا بالليل ولا بالنهار إلا في الاشتغال حتى في الطرق، وإنه دام على هذا ست سنين، ثم أخذ في التصنيف، والإفادة والنصيحة وقول الحق، وكان يأكل في اليوم والليلة أكلة ويشرب شَرَبة واحدة عند السحر ". (حمدي3،2004 :47).

رابعاً: مهارات صحية:

حث الإسلام على أخذ قسط من الراحة لاسيما في الليل، وقد أرشد القرآن الكريم إلى ذلك في – قوله تعالى– : **(وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا)**. (النبأ :15).

وكذلك اعتنى الإسلام بنظافة الجسم بصفة دورية وذلك عن طريق الوضوء والغسل، وفي هذا السياق يقول الحق – تعالى– : **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فاغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُواْ بِرُؤُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَينِ وَإِن كُنتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُواْ)** .(المائدة : 6). ولم يغفل الإسلام عن ذكر نظافة الشعر فأمر بإحسانه وإكرامه، قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم– " من كان له شعر فليكرمه ".

ونفر الرسول صلى الله عليه وسلم ثائر الرأس واللحية فأشار إليه الرسول كأنه يأمره بإصلاح شعره ولحيته، ففعل ثم رجع، فقال صلى الله عليه وسلم " أليس هذا خير من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان ".

واهتم الإسلام بإتباع العادات السليمة عند قضاء الحاجة، فأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالاستنجاء، أو الاستجمار بعد الانتهاء من قضاء الحاجة، قال سلمان : " نهانا رسول الله – –صلى الله عليه وسلم– أن نستقبل القبلة بغائط، وحرص الإسلام على ممارسة الرياضة، ولعل المقولة الشهيرة لعمر بن الخطاب (رضي الله عنه) " علموا أولادكم السباحة والرماية، وركوب الخيل ".

والرسول – صلى الله عليه وسلم – قد مارس الرياضة فقد تسابقت مع عائشة زوجه – رضي الله عليها– مرتين.

ولما كانت الأسنان عنوان نظافة الفم أولاها الإسلام عناية فائقة فقال الرسول – صلى الله عليه وسلم– " لولا أن أشق على أمتي لأمرنهم بالسواك عند كل صلاة " وقال أيضاً: " السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ".

خامساً: مهارات الاتصال والتواصل :

ومهارات الاتصال تشمل مهارات الاتصال بالله –عز وجل – :

وتتجلى هذه المهارة في أن تكون مع الله – عز وجل– يقول تعالى: **(فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُواْ لِي وَلاَ تَكْفُرُونِ).** (البقرة : 152).

وكذلك تشمل مهارات الاتصال بالرسول الكريم –صلى الله عليه وسلم– ، قال تعالى : **(قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ).** (آل عمران: 31).

مهارات الاتصال بالأقارب : يقول –تعالى– في هذا المقام: **(إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ)** . (النحل:95).

وفي هذه الآية الكريمة تشتمل على عدة مهارات أساسية لإنجاح عملية الاتصال، ألا وهي العدل، وقد جاء الأمر بالعدل في آيات كثيرة.

مهارات الاتصال بالناس جميعاً: قال –تعالى– : **(وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ).** (الأنبياء:107)، وقال عز وجل في مقام آخر : **(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ)** (آل عمران :159). وفي هذه الآية الكريمة أشارت إلى أهم مهارات الاتصال وهي الرحمة، واللين، وحُسن التعامل والمرونة في الخطاب والتسامح والشورى، فهي آية شاملة.

خامساً: مهارات اقتصادية :

ليس الإسلام بذلك الدين الذي يغفل مقومات الحضارة الإنسانية، وركيزة أساسية في بناء الشعوب والأمم ألا وهي الاقتصاد.

وقال تعالى : **(وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا)** . (الفجر:20)، ابتلى الإنسان بحب المال مفرطا، ولقد تعددت الآيات في القرآن الكريم التي تشير إلى كبح هذه الفطرة، والفوز في هذا الابتلاء، وبين الله – سبحانه وتعالى– للإنسان خطورة المال على حياته، ويقول تعالى : **(أَيَحْسَبُ أَن لَّن يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ * يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالاً لُّبَداً *أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُ أَحَدٌ).** (البلد :7–5).

أي يظن بما جمعه من مال أن الله لن يقدر عليه يقول متباهياً أنفقت مالاً كثيراً، أيظن أن قوله لن يحاسب عليه ففي قول –الله تعالى– إشارة واضحة للإنسان لحسن استغلال المال، وإدارته لأنه مسئول عنه فالمال لن يغني عن صاحبه يقول تعالى في كتابه العزيز : **(مَا أَغْنَىٰ عَنِّي مَالِيَهْ)**. (الحاقة : 28).

ووردت آيات تعالج مهارات أخرى ضمن المهارات الاقتصادية ألا وهي مهارة حسن اختيار المنتجات، ويتضح ذلك في قوله –عز وجل– : **(وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ ۚ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ ۖ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۚ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَٰذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا)** .(الكهف :19).

كما وردت في كتاب العزيز آيات واضحة وصريحة تحذر الإنسان من خطورة الانجرار وراء آفة المال، وعدم القدرة على ضبط النفس، وعدم امتلاك القدرة على إدارة المال في قوله – عز وجل– :**(وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ)** . (الأنفال :28).

إضافة إلى ذلك وجه الله سبحانه الإنسان إلى الأنشطة الاقتصادية السليمة، وحذره من الأنشطة الاقتصادية التي تهدد الكيان الاقتصادي، فلقد أوجب الله الصدقة ورغب فيها كنشاط اقتصادي هام يجعل للفقير حقاً في مال الغني، ويتضح ذلك في قوله –تعالى– : **(الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللّهِ ثُمَّ لاَ يُتْبِعُونَ مَا أَنفَقُواُ مَنّاً وَلاَ أَذًى لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ)**. (البقرة :262).

وتؤكد الباحثة على دور الإسلام في تعزيز المهارات الحياتية في حياة الإنسان من خلال الامتثال إلى الشريعة الإسلامية التي لم تترك شاردة ولا واردة إلا اهتمت بها ولنا في ذلك الأجر والثواب من الله تعالى .

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

ويتضمن على :

- **الدراسات التي تناولت القلق .**
- **الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية .**
- **الدراسات التي تناولت كبار السن .**

مقدمة :

يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض مجموعة من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية، في محاولة للوقوف على الجهود المبذولة في دراسة هدة المتغيرات المتعددة، والادوات المستخدمة، والنتائج التي أسفرت عنها.

وقد اعتبر "عجوري،2006" أدبيات البحث حجر الزاوية في البحث العلمي لما لها من أهمية للباحث في اكتساب المعرفة لطبيعة المشكلة التي يريد دراساتها، وتضيف إلى ذلك اساليب جديدة في البحث العلمي ربما يكون قد أغفلها، حيث نبدأ من نقطة انتهاء الآخرين(العبويني ، 2009، 56) .

ومع اطلاع الباحثة على مختلف البحوث والدراسات فلم تجد إلا القليل من الدراسات التي تناولت كبار السن، مما يبرز أهمية هذه الدراسة، حيث يستفيد منها الباحثين، والعاملين مع كبار السن، وكبار السن أنفسهم. وقد ارتأت الباحثة تصنيف هذه الدراسات الى :

1- **المحور الأول:** دراسات اهتمت بالقلق.
2- **المحور الثاني** : دراسات اهتمت بمهارات الحياة.
3- **المحور الثالث** : دراسات اهتمت بكبار السن.

3-1 : الدراسات التي اهتمت بالقلق :

1- دراسة العبويني (2012)

هدفت الدراسة المعنونة " الاكتئاب، القلق لدى البالغين المرضى بحساسية القمح وعلاقته ببعض المتغيرات " الكشف عن مستوى الاكتئاب، القلق لدى البالغين المرضى بحساسية القمح وعلاقته ببعض المتغيرات (النوع الاجتماعي، الحالة الاجتماعية، العمر عند ظهور المرض، المستوى التعليمي، المساندة الاجتماعية). حيث تكونت عينة الباحثة من (100) مريض ومريضة من البالغين المرضى بحساسية القمح، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياس بيك المصغر للاكتئاب، ومقياس القلق الصريح لتايلور، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد أ. د. اسماء السرسي، ود. اماني عبد المقصود. وكان من نتائج الدراسة أنه يوجد مستوى عالٍ من الاكتئاب والقلق لدى مرضى حساسية القمح، وأن مستوى الاكتئاب ينخفض لدى هؤلاء المرضى إذا زاد مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى التعليم.

2- دراسة دبابش (2011)

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي من خلال قياس القلق الاجتماعي وتشخيصه عند عينة من طلبة الصف

الحادي عشر ثانوي وأثره على تقدير الذات من خلال قياس تقدير الذات، وذلك من خلال تصميم وتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة الحالية ،حيث أُجريت الدراسة على عينة قوامها (24) تم تقسيمهم الى مجموعتين، (12) طالب في المجموعة التجريبية، و(12) طالب من المجموعة الضابطة، وقد تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي (إعداد محمد السيد عبد الرحمن، وهانم عبد المقصود، ومقياس تقدير الذات (تعريب وترجمة الحميدي ومحمد الضيدان) ، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحث. وقد أسفرت النتائج عن وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لأفراد العينة.

3- دراسة الهمص (2010)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية بقطاع غزة. وبلغ عدد أفراد العينة (203) أمهات من اللاتي ترددن على قسم استقبال الولادة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أدوات الدراسة متمثلة في اختبار قلق الولادة وعلاقته بجودة الحياة، ثم قام بتطبيقها على عينة الدراسة، وقد توصل الباحث إلى أن أكثر مستويات قلق الولادة في الأسرة النووية، و أن طبيعة الاسرة التي تعيش بها الأم كان له بالغ الاثر في الحالة النفسية للأم لحظة الولادة، وطبيعة حيث السكن مستقلاً أو ضمن الأسرة الممتدة، حيث في الأسرة النووية يزيد مستوى القلق وقلة الدعم النفسي لها.

4- دراسة المشيخي (2009)

تهدف الدراسة المعنونة " قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف " إلى التعرف على علاقة قلق المستقبل وبين كلٍّ من فاعلية الذات، ومستوى الطموح، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (720) طالبا منهم (400) طالبا من طلاب كلية العلوم و (320) طالبٍ من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده، ومقياس فاعلية الذات من إعداد عادل العدل، ومقياس الطموح إعداد معوض وعبد العظيم , وتوصلت النتائج إلى :

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات.
- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في مستوى الطموح.

5- دراسة عوض الله (2008)

هدفت الدراسة المعنونة " التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة" إلى الكشف عن مدى تأثير التدخين على مستوى القلق وبعض سمات الشخصية مثل العدوانية، والانطوائية لدى الأطباء العاملين في المراكز الطبية بقطاع غزة، حيث تكونت عينة الباحث من (186) طبيبٍ تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية. واستخدم الباحث مقياس القلق الصريح لتايلور، ومقياس تعزيز الشخصية لبرونر، وكان من أبرز النتائج :

- احتل القلق لدى الأطباء المدخنين في قطاع غزة على وزن نسبي = 71،72%.
- أبرز سمات الشخصية لدى المدخنين كانت الاعتمادية بوزن نسبي 62،95% ثم عدم الثبات الانتقالي 62،54% ثم النظرة السلبية للحياة بنسبة 57،97% ثم عدم التجاوب الانتقالي بنسبة 56،92% ثم العدوان بنسبة 54،31%.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق وسمات الشخصية تعزى للحالة الاجتماعية أو عدد أفراد الأسرة او متغير المؤهل العلمي أو متغير الجهة المشرفة أو متغير الخبرة أو سنوات التدخين أو عدد السجائر.

6- دراسة عثمان (2008)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة القلق حالة وسمة لدى طلبة جامعات : (الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت) ومعرفة العلاقة بين القلق حالة وسمة لدى هؤلاء الطلبة، وكذلك تحديد الفروق بينهما بحسب : (الجنس، ومكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي).

وتكونت عينة الدراسة من (604) طالبٍ من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت والبالغ عددهم (12708) طالبٍ تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سبيلبرجر وتعريب البحيري (1984).، وأظهرت النتائج أن درجة القلق سمة وحالة بين طلبة جامعات الضفة الغربية كانت متوسطة، وتبين وجود فروق تبعاً للجنس في القلق سمة لصالح الذكور، في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالة، وكان هناك فروق دالة تبعا لمكان السكن : (مدينة، قرية، مخيم) في درجة القلق سمة لصالح طلاب القرية، في حين لم تظهر النتائج فروق في القلق حالة تبعاً لمكان السكن، ولم تكشف النتائج عن وجود أثر للجامعة: (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) أو التخصص العلمي : (كليات أدبية، كليات علمية) في كل من القلق حالة وسمة، كما بينت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين القلق حالة والقلق سمة.

7- دراسة الخصاونة (2007)

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز. ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس سبيلبيرجر لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهم قبل الاختبار النهائي، وبعد تطبيق الأداتين وتحليل النتائج خلصت الدراسة الى :

توجد فروق دالة احصائيا بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان. بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

8- دراسة الصقهان (2005)

هدفت الدراسة لمعرفة مدى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من مدمني المخدرات حيث طبق البرنامج على(20) فرداً من أفراد مدمني المخدرات ممن لديهم درجة القلق، والأفكار اللاعقلانية مرتفعة من نزلاء مستشفى الملك فهد بالقصيم، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي سواء في التفكير اللاعقلاني أو في القلق لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى خفض درجة القلق وخفض درجة التفكير اللاعقلاني إذا ما قورن بنظيره المجموعة الضابطة.

9- دراسة (Berdur: 2004)

هدفت هذه الدراسة المعنونة " دراسة الاكتئاب والقلق لدى الأطباء العاملين بوحدات العناية المكثفة بمدينة دينزلي بتركيا " الى تحديد مستوى الاكتئاب، والقلق وعلاقته ببعض المتغيرات، وتكونت العينة من (192) طبيبٍ يعملون بوحدات العناية المكثفة بمستشفى باموكال الجامعي، واستخدم الباحث مقياسين لتحديد مستوى القلق والاكتئاب، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب لدى الاطباء هو 29%، ومستوى القلق هو 28%، وبينت نتائج الدراسة أن الطبيبات لديهم ارتفاع في مستوى الاكتئاب، والقلق مقارنة بالأطباء.

10- دراسة تونسي (2002)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق و الاكتئاب، حيث تم تطبيق مقياسي الطائف للقلق والاكتئاب على عينة من (180) من المطلقات وعينة ضابطة (180) من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. حيث استخدم

الباحث المنهج السببي المقارن؛ وكان من نتائج الدراسة : تعاني مجموعة المطلقات من درجة أعلى ودالة إحصائياً من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات.

11- دراسة غانم (2002)

"مشكلات النوم وعلاقتها بالقلق الصريح والاكتئاب" هدفت الدراسة إلي فحص العلاقة بين مشكلات النوم (طقوس النوم، عادات النوم، مشكلات النوم) وكل من القلق والاكتئاب لدي عينة غير إكلينيكية من الذكور الأسوياء. بلغت العينة في كل فئة (100) فرد، وقد تراوحت أعمارهم ما بين 17-57 عاما بمتوسط قدره (31.75) سنة، وانحراف معياري قدره (10.85) سنة. وتم تطبيق استبانة مشكلات النوم من إعداد الباحث، واختبار تايلور للقلق الصريح، وقائمة بيك للاكتئاب، وقد تم التوصل إلى عدة نتائج هي:

وجود علاقات ارتباطية سالبة بين مشكلات النوم وطقوس النوم وعادات النوم لدى عينة من الذكور. ووجود علاقات ارتباطيه موجبة بين مشكلات النوم والقلق الصريح للاكتئاب، وبين الاكتئاب والقلق الصريح لدي عينة الذكور، ووجود علاقات ارتباطيه سالبة بين عادات النوم وطقوس النوم، ومشكلات النوم والاكتئاب لدي عينة الإناث.

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في جانب الإناث في مشكلات : النوم، القلق الصريح، والاكتئاب.

12- دراسة غراب (2000)

هدفت الدراسة المعنونة " القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة " الى التعرف على الفروق في القلق تبعا للجنس، والتخصص الأكاديمي والمنطقة التعليمية لدى طلبة الثانوية العامة، وتكونت عينة الدراسة من (743) طالبٍ وطالبة، وقد طبق على العينة ثلاث أدوات : الاولى تقيس حالة القلق، الثانية تقيس سمة القلق، والثالثة تتعرف على العوامل التي ترتبط بكل من حالة القلق وسمة القلق، ولقد كشفت النتائج : عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حالة القلق تبعا للجنس، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق تبعا للجنس وذلك لصالح الطالبات.

وأسفرت النتائج أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حالة القلق تبعاً للتخصص الأكاديمي : (علمي – أدبي) وكذلك أظهرت الدراسة وجود فروق في سمة القلق تبعا للتخصص الأكاديمي : (علمي – أدبي) لصالح طلبة القسم الادبي.

كذلك كشفت عن وجود فروق لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة في حالة وسمة القلق تبعا للمنطقة التعليمية.

13- دراسة العنزي (2000)

تهدف الدراسة المعنونة " علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية - دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض " إلى التعرف على علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين، وقد طبقت الدراسة على الأحداث المنحرفين (المودعين في دار الملاحظة) وأيضا الأحداث غير المنحرفين من طلاب الثانوية العامة في مدينة الرياض، حيث تم اختيار عينة تقدر ب(150) مبحوث في دار الملاحظة، و (150) من الأحداث غير المنحرفين، وقد طبق عليهم مقياس القلق لفهد الدليم، ومقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني. وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

- يوجد علاقة بين القلق والأفكار اللاعقلانية.
- انخفاض مستويات القلق والأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث غير المنحرفين.
- ارتفاع مستويات القلق والأفكار اللاعقلانية لدى الأحداث المنحرفين.

14- دراسة بخش (1997)

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الاطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (120) أماً منهن (60) أمهات لأطفال عاديين، و(60) أماً لأطفال معاقين عقلياً تم تطبيق مقياس الحياة الضاغطة ومقياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب عليهن. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين بين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة أمهات الاطفال العاديين وعينة أمهات الأطفال غير العاديين، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال الغير عاديين في كل من القلق والاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

2-3 تعليق على دراسات القلق

تعقبت الباحثة على الدراسات التي اهتمت بالقلق في عدة مواضع منها :

- فيما يتعلق بالأهداف :
  - دراسات هدفت التعرف على مستوى القلق مثل دراسة العبويني (2012)، والخصاونة (2007)، ودراسة Berdur 2004، وقد اتفقت دراسة الباحثة مع هذه الدراسات في الهدف.
  - دراسات أخرى هدفت إلى تحديد فعالية برامج محددة في خفض القلق منها، دراسة دبابش (2011)، ودراسة الصقهان (2005).

- دراسات تناولت القلق، وعلاقته ببعض المتغيرات مثل جودة الحياة كدراسة الهمص 2010)، وأحداث الحياة الضاغطة كدراسة بخش (2009)، وفعالية الذات، ومستوى الضمير كدراسة المشيخي (2009)، والتدخين كدراسة عوض الله(2008)، ومشكلات النوم كدراسة غانم (2002)، والأفكار اللاعقلانية كدراسة العنزي .

- فيما يتعلق بمناهج البحث : وهي تنوعت حسب هدف كل دراسة.
  - استخدام المنهج الوصفي مثل دراسة العبويني(2012)، الهمص (2010)، ودراسة المشيخي (2009)، ودراسة Berdur (2004)، دراسة غانم (2002)، ودراسة غراب 2000).
  - استخدام المنهج السببي المقارن كدراسة تونسي (2002)، ودراسة العنزي.
  - استخدام المنهج التجريبي كدراسة دبابش (2011)، ودراسة بخش (2009)، ودراسة الصقهان(2005).
- فيما يتعلق بأدوات الدراسة :
  - هناك دراسات استخدمت مقاييس جاهزة لملائمتها لطبيعة دراساتهم، مثل **مقياس تايلور للقلق** كدراسة العبويني (2012)، ودراسة عوض الله (2008) **.وقائمة القلق حالة وسمة من إعداد سبيلبيرجر،** كدراسة عثمان (2008)، ودراسة الخصاونة (2007)، ومقياس القلق لفهد الدليم كدراسة العنزي .
  - وهناك دراسات استخدمت مقاييس من إعداد الباحث كدراسة الهمص (2010)، ودراسة المشيخي (2009)، وقد اتفقت دراسة الباحثة مع هذه الدراسات فقد أعدت مقياسا للقلق يتناسب مع عينة الدراسة.

3-3 : دراسات حول متغير مهارات الحياة

1- دراسة الأغا (2012)

"فاعلية توظيف استراتيجية البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني لدى طلاب الصف الخامس الأساسي"

هدفت هذه الدراسة إلي استقصاء فاعلية توظيف استراتيجية البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني لدى طلاب الصف الخامس الأساسي

وتم استخدام المنهج التجريبي القائم علي تصميم المجموعة الضابطة مع قياس قبلي – بعدي, ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد دليل معلم العلوم, وكراسة أوراق عمل الطالب, وقائمة بالمهارات الحياتية, وبطارية لقياس المهارات الحياتية تمثلت في مقياس مهارة اتخاذ القرار,

وبطاقة ملاحظة المهارات البيئية الأدائية, واختبار مهارات الاتصال والتواصل, وتم ضبط الوسائل والأدوات السابقة بعرضها علي مجموعة من المحكمين. وبعد ذلك تم تطبيق درس من دليل معلم المعلوم وبطارية المهارات الحياتية علي عينة استطلاعية تمثلت في (37) طالبا من طلاب الصف (2/5), وذلك للتحقق من صلاحية البطارية, تمهيدا لتطبيقها علي العينة الأساسية، وتكونت العينة الأساسية من (81) طالبا من طلاب الصف الخامس الأساسي في مدرسة أحمد عبد العزيز الأساسية (أ) للبنين والتابعة لمديرية التربية والتعليم- خان يونس, وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة في بداية العام الدراسي 2012/2011, وتم توزيعها علي مجموعتي الدراسة بعد التعيين العشوائي لطلاب المجموعتين, ليمثل طلاب الصف (4/5) المجموعة التجريبية بواقع (40) طالبا ويتلقون تدريس موضوعات زيادة الانتاج الزراعي باستخدام استراتيجية البنائية, أما طلاب الصف (5/5) فيمثلون المجموعة الضابطة بواقع (41) طالبا ويتلقون التدريس الاعتيادي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة فاعلية توظيف استراتيجية البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني لدى طلاب الصف الخامس الأساسي من خلال:

1. مهارة اتخاذ القرار وبحجم تأثير مرتفع باستخدام مربع ايتا الذي بلغت قيمته (0.576) وبمعدل كسب مقبول إحصائيا قيمته (1.34).
2. المهارات البيئية الأدائية وبحجم تأثير مرتفع باستخدام مربع ايتا الذي بلغت قيمته (0.499), وبمعدل كسب مقبول إحصائيا بلغت قيمته (1.46).
3. مهارات الاتصال والتواصل وبحجم تأثير مرتفع باستخدام مربع إيتا الذي بلغت قيمته (0.774) وبمعدل كسب مقبول احصائيا بلغت قيمته(1.46).

2- دراسة صايمة (2010)

" المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ومدى ممارستها لدى تلاميذ مدارس وكالة الغوث الدولية"

هدفت هذه الدراسة إلي تحديد المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ومدى ممارسة التلاميذ لها في مدارس الوكالة.

وقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي, حيث قامت بإعداد قائمة بالمهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي ضمن أربعة محاور هي: المهارات اللغوية, والمهارات الصحية, ومهارة صنع القرار وحل المشكلة, ومهارة التعامل مع الذات.

وبعد تأكد الباحثة من صدق الأداة قامت بتحليل منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي الجزأين الأول والثاني, ثم تأكدت من ثبات التحليل حيث بلغ معامل الثبات بين التحليل الأول والتحليل الثاني بالنسبة للجزء الثاني (0.97).

كما قامت الباحثة بإعداد استبانة لقياس مدى ممارسة التلاميذ للمهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي من وجهة نظر معلميهم. واستبانة أُخرى لقياس مدى ممارسة التلاميذ للمهرات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الأساسي من وجهة نظر أولياء الأمور. حيث تم اختيار عينة الدراسة (73) معلما ومعلمة, و (152) ولي أمر, بالريقة القصدية.

وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

1. مجموع المهارات الحياتية قد حظي علي نسبة مقدارها (50.51%) في الجزء الأول, أما في الجزء الثاني فكانت النسبة (49.85%) في حين نالت المهارات اللغوية مركز الصدارة(60.8%),والمهارات الصحية (15.51%), ومهارة صنع القرار وحل المشكلة (13.06%) ومهارة التعامل مع الذات بنسبة (10.68%).
2. بلغت نسبة ممارسة التلاميذ للمهارات الحياتية بشكل عام من وجهة نظر معلميهم (58.1%) وللمهارات الصحية (66.9%), ومهارة التعامل مع الذات (59.5%), والمهارات اللغوية (54.7%), ومهارة صنع القرار نسبة (51.5%).
3. بلغت نسبة ممارسة التلاميذ للمهارات الحياتية من وجهة نظر أولياء الأمور (65.4%), وللمهارات الصحية (72.0%), ومهارة التعامل مع الذات (66.4%), والمهارات اللغوية (60.0%), ومهارة صنع القرار (75.1%).

3- دراسة عبد الكريم (2009)

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر البرنامج القائم على التعلم النشط لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل للتلاميذ المعوقين عقليا القابلين للتعلم، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمعرفة أثر البرنامج المقترح على مجموعة البحث، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة أدوات القياس التالية : إعداد اختبار المواقف – إعداد اختبار تحصيلي – إعداد بطاقة ملاحظة الأداء المهاري، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم للتعلم، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي.

4- دراسة قشطة(2008)

"أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس الأساسي بغزة"

هدفت هذه الدراسة إلي معرفة أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة على تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس الابتدائي.

وقد اتبع الباحث المنهج الوصفي والتجريبي, حيث تم اختيار عينة الدراسة من طلاب الصف الخامس الأساسي في مدرسة ذكور الابتدائية "ب" للاجئين بلغ عددهم (74), طالب تم تقسيمها إلي مجموعتين تجريبية وضابطة, وتم إخضاع المتغير المستقل " استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة" للتجريب وقياس أثره علي المتغير التابع الأول " تنمية المفاهيم العلمية", ثم أثره علي المتغير التابع الثاني " تنمية المهارات الحياتية", وتم تنفيذ الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2008/2007.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد قائمة بالمفاهيم العلمية, والمهارات الحياتية واختبار للمفاهيم العلمية وكذلك اختبار للمهارات الحياتية ودليل للمعلم. وبعد التحقق من صدقها وثباتها تم تطبيق الاختبارين قبليا وبعديا علي مجموعتي الدراسة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة, وحللت النتائج قبليا للتأكد من تكافؤ المجموعتين وبعديا للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة

وقد أسفرت النتائج عن:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05>_a) بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أقرانهم في المجموعة الضابطة في اختبار المفاهيم العلمية لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05>_a) بين متوسطات درجات الطلاب في المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أقرانهم في المجموعة الضابطة في اختبار المهارات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية.

5- دراسة Holt and otheras(2008)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص إمكانية وكيفية تعلم الشباب لممارسة الحياة من خلال المشاركة في فريق كرة القدم في المدرسة الثانوية، وجمع الباحثون البيانات من العمل الميداني والمقابلات مع (12) طالباً رياضياً، والمدرب الرئيس لأحد الفرق، وأشارت النتائج إلى أن فلسفة المدرسة تضمنت بناء العلاقات وأشركت الطلاب في اتخاذ القرارات، تم تحديد قضايا تتعلق بأربع مهارات حياتية : (المبادرة، والاحترام، والعمل الجماعي، القيادة)، بالرغم من

عدم ملاحظة الباحثين لأي تدريس مباشر لهذه المهارات، إلا أنهم رأوا ان اللاعبين كانوا منتجين لخبراتهم التي تدعم هذه المهارات.

6- دراسة مازن1 (2002) :

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في إطار الجودة الشاملة، واستخدم المنهج البنائي، ولقد قام الباحث بتحديد مجالات المهارات الحياتية التي يجب أن يستند إليها النموذج،وهي : مهارات إرشادية، مهارات ابتكارية، مهارات ثقافية، مهارات حرفية، مهارات اجتماعية، مهارات المراهقين، مهارات للمعاقين، مهارات للهواة، مهارات للشباب كلا الجنسين، مهارات عامة، مهارات للكبار، مهارات خاصة، كما صنفت المهارات إلى نوعين من المهارات : مهارات ذهنية، ومهارات عملية.

7- دراسة مازن2 (2002) :

هدفت هذه الدراسة الى تحديد أبعاد التنمية التكنولوجية والمهارات الحياتية والثقافة العلمية اللازمة للمواطن العربي "رؤية مستقبلية " ولقد عالج الباحث عدة موضوعات منها :
المهارات الحياتية اللازمة للمواطن العربي ذات الصلة بالتكنولوجيا، وتم حصرها في التالي :

مهارات الاتصال مع المعلوماتية، ومهارات تكنولوجيا الفضاء، ومهارات التكنولوجيا العسكرية، ومهارات تكنولوجيا النقل والمواصلات، ومهارات تكنولوجيا الإعلام، ومهارات تكنولوجيا الحفاظ على البيئة، ومهارات تكنولوجيا الطقس والمناخ، كما حدد منظومة مقترحة لتوضيح علاقة التربية العلمية بكل أبعاد التنمية التكنولوجية والمهارات الحياتية، والثقافة العلمية للمواطن العربي في ضوء التقدم العلمي والتكنولوجي المعاصر.

8- دراسة السيد (2007) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وهل تختلف هذه الحاجات باختلاف الجنس، الكلية ، مستوى الدراسة، مكان الإقامة.

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطوير استبانة حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، وقد تضمنت بصورتها النهائية (40) فقرة موزعة على خمس محاور، الهوية، الصحية، العلاقات الشخصية والاجتماعية، الاقتصاد والتكنولوجيا، البيئة.

وقد أخرجت الدراسة في النتائج،أن الطلبة بحاجة للمهارات الحياتية وأنها لا تختلف لدى عينة الدراسة باختلاف الجنس ولا تختلف باختلاف الكلية، ولا تختلف أيضاً باختلاف المستوى الدراسي، ولا مكان السكن.

9- دراسة سعد الدين (2007) :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر، ومدى اكتساب الطلبة لها، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث اختارت الباحثة لعملية التحليل محتوى كتاب التكنولوجيا والعلوم والتطبيقية للصف العاشر، كما اعتمدت الباحثة طريقة العينة العنقودية العشوائية في اختيار عينة الدراسة، حيث اختارت ثمان مدارس في مديرية غزة حيث بلغ العدد الكلي للعينة (597) طالبٍ وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم قائمة بالمهارات الحياتية التي بنى عليها تصميم أداة تحليل المحتوى، وتطبيقها على المقرر قيد الدراسة، ثم قامت الباحثة بتصميم اختبار المهارات الحياتية وتطبيقه على أفراد العينة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ضعف تناول مقرر التكنولوجيا والعلوم التطبيقية للصف العاشر للمهارات الحياتية، وأن مستوى المهارات الحياتية للصف العاشر لم يصل إلى مستوى التمكن 80%، وكما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اكتساب طلبة الصف العاشر لمفاهيم المهارات الحياتية تعزى للجنس لصالح الذكور.

10- دراسة اللولو وقشطة (2006) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى المهارات الحياتية لدى خريجي طلبة كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية عددها (93) طالباً وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة ببناء قائمة بالمهارات الحياتية الواجب توافرها، وتحددت مجالاتها في : مهارات التفكير، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات العلمية والتكنولوجية، مهارات اقتصادية، مهارات العمل، مهارات صحية، مهارات الترفيه، وتطبيقها على عينة الدراسة، ولقد أسفر التطبيق عن النتائج التالية : أن مستوى المهارات الحياتية ككل لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية لم يصل على مستوى التمكن 80%، وأن المهارات الفرعية لم تصل إلى مستوى التمكن ما عدا مهارات التفكير، وتحقيق الذات، وظهر تدن واضح في المهارات الاقتصادية 68،69%، ومهارات العمل 63،69%،والمهارات العلمية التكنولوجية 67،14%.

11- دراسة نسيم (2005) :

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد فعالية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة المدمجين مع زملائهم المكفوفين ليتفاعلوا معهم بنجاح، ولقد استخدم المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة من أطفال المستوى الثاني، فتراوحت أعمارهم م 5-6

سنوات بإحدى رياض الأطفال التابعة لوزارة الشئون الاجتماعية والسلوكية، أعدت الباحثة استبانة لتحديد المهارات الاجتماعية والسلوكية المرتبطة بها، والتي يحتاجها أطفال الروضة المدمجون مع زملائهم المكفوفين بالمهارات الاجتماعية، ولقد توصلت الباحثة إلى عدم امتلاك اطفال عينة الدراسة للمهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل بنجاح مع الطفل الكفيف داخل قاعة الدرس. وكذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

12- دراسة wick, Benjamin (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل المهارات الحياتية الحرجة للمنهاج في كولومبيا، وأشارت إلى أن المناهج تتضمن تطوير مجموعة من المهارات الحياتية الاساسية، حيث يركز المنهاج على : مهارات التطوير الشخصي بشكل خاص، ومواجهة المشكلات، مهارات النقد، بالإضافة الى المهارات الوظيفية، ومهارات التأكيد على المسئولية الفردية.

13- دراسة قاسم وعبد الرحمن (2002)

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ترويحي والتعرف على تأثيره على بعض المهارات الحياتية، والنفسية، والقدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم "، وقد استخدم المنهج التجريبي (قبلي – بعدي) باستخدام مجموعة واحدة، وذلك على عينة قوامها (30) طفلا حددت بنسبة ذكاء (50-70%)، ومن أدوات الدراسة صمم الباحثان استبيان لتحديد المهارات الحياتية، واستبيان آخر لتحديد المهارات النفسية وآخر لتحديد القدرات الحركية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن للبرنامج الترويحي المقترح تأثيرا إيجابيا في تحسين بعض المهارات الحياتية قيد البحث، والنفسية، والحركية.

3-4 تعليق الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية :

مما سبق نجد في الدراسات التي اهتمت بالمهارات الحياتية ما يلي :

- **فيما يتعلق بالأهداف :**
  - دراسات هدفت إلى تحديد مستوى المهارات الحياتية كدراسة اللولو وقشطة (2006)، ودراسة السيد (2007) وقد اتفقت هذه الدراسة في هذا المجال.
  - دراسات أخرى هدفت إلى تنمية المهارات الحياتية من خلال برامج محددة مثل دراسة قشطة (2008)، ودراسة قاسم وعبد الرحمن (2002).

- دراسات أخرى هدفت الى تحديد فعالية برامج محددة في تنمية المهارات الحياتية مثل دراسة الآغا (2012)، ودراسة عبد الكريم (2009)، ودراسة نسيم (2005).
- دراسات هدفت إلى تحليل أو تقويم مقررات دراسية في ضوء المهارات الحياتية كدراسة صايمة (2010)، ودراسة سعد الدين (2007) .
- دراسات اهتمت بطرح نمازج مقترحة للمهارات الحياتية كدراسة مازن 1(2002)، ودراسة مازن 2(2002)، ودراسة wick, Benjamin (2006).

- فيما **يتعلق بمناهج البحث :**
  - وقد اختلفت حسب أهداف كل دراسة فمنها دراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة اللولو وقشطة (2006)، وصايمة (2010)، ودراسة سعد الدين (2007) وقد اتفقت دراسة الباحثة في هذا المجال.
  - استخدام المنهج التجريبي مثل دراسة الآغا (2012)،دراسة عبد الكريم (2010)، دراسة نسيم(2005)، ودراسة قاسم، عبد الرحمن (2002).
  - استخدام المنهج الوصفي التجريبي كدراسة قشطة (2008).
- **فيما** يتعلق **بعينة الدراسة وهي تنوعت باختلاف الأهداف في كل دراسة :**
  - دراسات تناولت فئة الطلبة في المراحل الدراسية كدراسة سعد الدين (2007)، ودراسة Holt and otheras (2008)، دراسة قشطة (2008)،دراسة صايمة (2010)، دراسة الاغا (2012)، دراسة نسيم (2005).
  - دراسات تناولت طلبة الجامعات مثل دراسة اللولو وقشطة (2006)، ودراسة السيد (2007).
  - ودراسات تناولت ذوي الاحتياجات الخاصة مثل دراسة قاسم، عبدالرحمن (2002)، دراسة عبدالكريم (2009).
- **فيما يتعلق** بنتائج **الدراسات** : فقد اختلفت بحسب أهداف كل دراسة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب أهمها :

- تناولها لمجالات القلق، والمهارات الحياتية التي اعتمدتها الدراسة، حيث اتفقت هذه الدراسة في معظم مجالاتها مع الدراسات السابقة.
- اتفقت مع الدراسات السابقة من حيث المنهج، وأدوات الدراسة.

تنفرد هذه الدراسة عن الدراسات السابقة :

- تنفرد هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في عينة الدراسة فقد تناولت الدراسة الحالية فئة كبار السن فهناك ندرة في الدراسات التي تناول هذه الفئة.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :

- في إعداد أداة الدراسة، وذلك بتحديد أبعاد المهارات الحياتية، والقلق، وفي صياغة الفقرات لإعداد الاستبانة.
- كما استفادت في تحليل نتائج الدراسة وتفسيرها.

5-3 الدراسات التي تناولت كبار السن :

1- دراسة أبو ركاب، وقوته (2010):

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أهم المشاكل النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وعلاقتها ببعض المتغيرات : (الجنس، السكن، المستوى الاقتصادي، المواطنة، الدعم الاجتماعي، الوحدة النفسية)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 1138 من كبار السن من جميع محافظات قطاع غزة ومن أدوات الدراسة اختبار scl الذي يقيس عدة اضطرابات نفسية، واختبار الوحدة النفسية واختبار الدعم الاجتماعي، واختبار جودة الحياة، وكان من نتائج الدراسة أن الذكور يعانون أكثر من الإناث في بعض الأعراض النفسية والاجتماعية، وبالنسبة للمواطنين من المسنين أكثر معاناة وضغط نفسي من اللاجئين، وأن الدعم الاجتماعي لكبار السن يعد من العوامل الأساسية في استقرار الجانب النفسي لهم.

2- دراسة بلان (2009) :

دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللاذقية.

هدفت هذه الدراسة إلى كشف الفروق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية والمسنين المقيمين مع أسرهم في درجة معاناتهم للقلق، حسب متغيرات مكان الإقامة والعمر والجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من 436 مسنٍ ومسنة منهم222 من الذكور و214 من الاناث، وقد كانت عينة المسنين المقيمين في دور الرعاية 150مسنٍ ومسنة، والمقيمين في أسرهم 286 مسنٍ ومسنة ،من محافظات دمشق وريفها وحمص واللاذقية، كانت أداة الدراسة مقياس سمة القلق لسبيلبرجر وتمت المعالجة الإحصائية بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وكانت نتائج الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائيا على وجود سمة القلق لدى المسنين تبعا لمكان الإقامة في الأسرة ودور المسنين.
- توجد فروق دالة على وجود سمة القلق بين المسنين الذكور المقيمين في أسرهم والمقيمين في دور الرعاية .
- توجد فروق دالة على وجود سمة القلق بين المسنين المقيمين في أسرهم والمقيمين في دور الرعاية تبعا للفئة العمرية من 71 فما فوق.

3- دراسة الغلبان (2008) :

مرحلة الشيخوخة " متغيرات ومتطلبات في الجانب النفسي والبيولوجي ".

هدفت هذه الدراسة الى الإلمام بالتغيرات التي تطرأ على الانفعالات وطرق التفكير والضعف العام الذي ينتاب معظم المسنين في هذه المرحلة، والتعرف على المشكلات الحقيقية التي تنتاب المسن ونشر الوعي حول متطلبات هذه المرحلة، التعرف على الفترة الزمنية التي تظهر فيها سمات الشيخوخة، وقد بلغ حجم عينة الدراسة 157 مسن في مختلف قطاع غزة شمالاً وجنوباً، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وكان من أدوات الدراسة : استخدام المقابلة واستبانة من تصميم الباحث، وكان من نتائج الدراسة : أن مرحلة الشيخوخة تتأثر بشكل كبير بالمراحل العمرية التي مر بها الفرد قبل مروره بسن الشيخوخة.

فئة المسنين في فلسطين خاصة بغزة تأثرت بالمؤثرات التاريخية خاصة النكبة والهجرة وترك الوطن مما يشكل وجدان وانفعال خاص اتسمت به شيخوخة الفلسطيني كذلك أثرت بعامل الرعاية الاجتماعية وعامل الدين الإسلامي الذي هيأ بيئة متكافلة بحكم القيم الدينية.

4- دراسة الصغير (1431) :

هدفت هذه الدراسة تقصي العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين ومجموعة من المتغيرات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية، وقد استخدم الباحث منهج المسح الاجتماعي بالعينة، وللحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان من ادوات الدراسة، وقد كشفت نتائج الدراسة ان المسنين المتقاعدين يختلفون في مستوى رضاهم عن الحياة باختلاف خصائصهم الاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية، والصحية، ولعل اهم هذه المتغيرات هو العامل النفسي (درجة الاكتئاب) حيث تبين ان مستوى الرضا عن الحياة يرتفع بانخفاض درجة الاكتئاب لدى المسنين المتقاعدين بشكل واضح، وبدلالة احصائية عالية.

5- دراسة اليحفوفي (2004) :

التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد.

هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد 0 كما هدفت إلي الكشف عن العلاقة المحتملة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض التغيرات الاجتماعية الديمغرافية وحجم الأسرة والطبقة الاجتماعية كدرجة التدين والمستوي التعليمي وعدد الأصدقاء والعمر وتألفت العينة من 200 مسن يقيمون مع أسرهم تراوحت أعمارهم ما بين 60 – 85 سنة وبرهنت النتائج على أن المسنين العاملين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلا وأقل تشاؤما من نظرائهم المتقاعدين كما دلت أنه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء وكبر حجم الأسرة كلما زاد مستوي التفاؤل لدى كبار السن فيما لم تظهر أية فروقات جوهرية علي مقياس التشاؤم وبالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم بالمستوى التعليمي والطبقة الاجتماعية والعمر فلم تسجل فروق دالة إحصائيا سواء علي مقياس التفاؤل أو التشاؤم.

6- دراسة علاء الدين (2004) :

التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسين.

هدفت هذه الدراسة الوصفية إلي الكشف عن التوافق النفسي مع حدث التقاعد لدى كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من الجنسين 0 وقد طبق مقياس التوافق لكبار السن على أفراد عينة الدراسة العرضية المؤلفة من (100) متقاعد ومتقاعدة متوسط أعمارهم (46-66) سنة، و(60 ذكوراً و40 إناثا)، و(50 % منهم يعملون بعد التقاعد)، وباستخدام أسلوب تحليل التباين أحادي وثنائي الاتجاه ANOVA أشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0،0001) المتقاعدين العاملين وغير العاملين علي مقياس التوافق لصالح العاملين ،ولم تشر النتائج إلي وجود فروق دالة في التوافق بين المتقاعدين الذكور عاملين وغير عاملين، والمتقاعدين الإناث عاملات وغير عاملات علي نفس المقياس.

أظهرت النتائج أيضا وجود أثر ذي دلالة إحصائية (0،02) لتفاعل متغيري العمل والجنس يعود للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين والمتقاعدات الذين لا يعملون لصالح الإناث.

7- دراسة راشد (2004) :

دراسة تحليلية مقارنة لمشكلات المتقاعدين والمتقاعدات ونموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها.

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد أهم المشكلات المترتبة على التقاعد لكل من المتقاعدين والمتقاعدات، كما وتهدف أيضاً للتعرف على أوجه الاختلاف بين مشكلات المتقاعدين

والمتقاعدات الناتجة عن التقاعد، وقد استخدم الباحث المنهج المقارن الذي على أساسه تتم المقارنة بين المشكلات الناتجة عن تقاعد المتقاعدين، كما استخدم منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة العشوائية، وقد استخدم المقابلة كأداة لجمع البيانات، ومقياس المشكلات المترتبة على التقاعد، وتم اختيار (100) من الأعضاء المتقاعدين نصفهم ذكور، والباقي من الإناث، تتراوح متوسط أعمارهم ما بين 61-66 عاماً.

وقد بينت النتائج: المشكلات المرتبطة بالتقاعد إلى أن الوزن النسبي المرجح بالترتيب بالنسبة للمتقاعدين يبدأ بالمشكلات النفسية (76%)،ثم العلاقات الاجتماعية (74،8)،ثم المشكلات الاقتصادية (83،8)، ثم شغل وقت الفراغ (72)، ثم المشكلات الصحية (76،7)، بينما لدى المتقاعدات تبدأ بالمشكلات الاقتصادية (83،8)، ثم المشكلات النفسية (76)، ثم مشكلات وقت الفراغ (73)، ثم المشكلات الصحية (72،6)، ثم مشكلات العلاقات الاجتماعية (70،7)، وأيضاً تبين من النتائج أن المشكلات الأكثر حدة كانت المشكلات الاقتصادية والصحية والعلاقات الاجتماعية.

8- دراسة علاء الدين (2004) :

التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسين.

هدفت هذه الدراسة الوصفية إلي الكشف عن التوافق النفسي مع حدث التقاعد لدى كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من الجنسين 0 وقد طبق مقياس التوافق لكبار السن، على أفراد عينة الدراسة العرضية المؤلفة من (100) متقاعد ومتقاعدة متوسط أعمارهم (46-66) سنة، و(60 ذكوراً و40 إناثا)، و(50 % منهم يعملون بعد التقاعد)، وباستخدام أسلوب تحليل التباين أحادي وثنائي الاتجاه ANOVA أشارت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0،0001) المتقاعدين العاملين وغير العاملين علي مقياس التوافق لصالح العاملين ،ولم تشر النتائج إلي وجود فروق دالة في التوافق بين المتقاعدين الذكور عاملين وغير عاملين، والمتقاعدين الإناث عاملات وغير عاملات على نفس المقياس أظهرت النتائج أيضا وجود أثر ذي دلالة إحصائية (0،02) لتفاعل متغيري العمل والجنس يعود للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين والمتقاعدات الذين لا يعملون لصالح الإناث.

9- دراسة الكيلاني، وآخرون (2003) :

أهمية النشاط البدني للمسنين (ملحوظة علمية).

تهدف هذه الدراسة إلى التعريف بأهم ما ذكر في المراجع العلمية حول تأثير التدريبات البدنية المنتظمة على صحة ونوعية الحياة للمسنين، موضحة التأثير الوقتي (الحالي) والمستمر

(المزمن) للأنشطة البدنية، وكذلك أثر الانخراط في برامج تدريب بدني طويل المدى على حياة المسنات. وتناقش الدراسة الفوائد الفسيولوجية الناجمة عن التدريب البدني المنظم مع التركيز على عمل الجهاز القلبي الوعائي وضغط الدم وشحوم الدم والقوة العضلية والتحمل والمرونة والاتزان، كما تناقش الدراسة الفوائد النفسية للنشاط البدني الوقتي (الحالي) والمستمر (المزمن) مع التركيز على الوضع النفسي العام متضمنا الاكتئاب والقلق والاعمال الادراكية العقلية.

وتناقش الدراسة أيضا طبيعة الأفراد المسنين الذين لابد و أن يمارسوا نشاطا معينا، وماهية البرامج التدريبية للأنشطة البدنية المختارة.

وتوصلت الدراسة إلى أن المشاركة في النشاط البدني المنظم ترتبط ارتباطاً كبيراً بفوائد جليلة لجميع الأعمار الكبيرة أو المسنة، وتتساءل عن الأعداد الكبيرة من الشعوب العربية التي لا تهتم بهذا الجانب البدني والصحي وإدخال مثل هذه البرامج في جميع المؤسسات الخاصة برعاية المسنين والمسنات.

10- دراسة الضمور (2003) :

" تجزئة سوق كبار السن حسب الأنماط الحياتية في الأردن " – دراسة ميدانية تسويقية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأنماط الحياتية لفئة كبار السن في الأردن ومعرفة مدى إمكانية تصنيفهم تبعاً للعوامل الديموغرافية والأنماط الحياتية.

وقد بلغ حجم عينة مجتمع الدراسة 408 مفردات تم الحصول عليها بطريقة العينة الملائمة، وتم جمع البيانات من خلال توزيع استبانة صممت لأغراض الدراسة، وتم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية كاختبار التباين الأحادي واختبار mann –whitney وغيرها.

ومن أهم النتائج التي توصلت الدراسة اليها :

- إمكانية تجزئة سوق كبار السن تبعاً للأنماط الحياتية والخصائص الديموغرافية (العمر).
- وجود اختلاف في الأنماط الحياتية بين كبار السن حسب فئاتهم العمرية.
- وجود اختلاف في الاهتمامات والميول بين أفراد مجتمع الدراسة باختلاف الفئة العمرية.
- عدم وجود اختلاف في الأنشطة بين أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للخصائص العمرية، وقد يعزى عدم الاختلاف لمحدودية البدائل المتاحة أمام كبار السن في الأردن بشكل عام.

11- دراسة مخيمر(1996) :

الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبين طول فترة التقاعد عن العمل لدى المسنين، والكشف عن الفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية، وقد تكونت العينة في صورتها النهائية من مجموعة كيلو قوامها (100) فردٍ

من المسنين بواقع (50)ذكوراً، و(50) إناثا وقد تراوح العمر الزمني لأفراد العينة بين (61) عاماً و(72)عاماً، وتم تطبيق مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وقد توصلت النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية في كل من الشعور بالوحدة النفسية وطول فترة التقاعد لدى المسنين غير عاملين بعد سن التقاعد (ن =50) حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي 0،64، وهي دالة إحصائية عند مستوى 0،01، كذلك باستخدام أسلوب تحليل التباين تم التوصل إلى تأثير متغير الجنس ومتغير العمل، والتفاعل بين الجنس والعمل. وقد استخدم الباحث اختبار (ت) T,test،لتحديد مدى دلالة الفروق بين كل مجموعتين من بين المجموعات الفرعية المتضمنة في الدراسة، وتحديد وجهة كل من هذه الفروق.

6-3 تعليق الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت كبار السن :

1- فيما يتعلق بالأهداف :

دراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق في درجة القلق لدى المسنين في دور الرعاية والمقيمين مع أسرهم كدراسة بلان (2009)، ودراسات هدفت التعرف على التغيرات التي تطرأ على كبار السن كدراسة الغلبان (2008)،ودراسة الكيلاني، واخرون (2003)، ودراسة الضمور (2003)، ودراسات هدفت إلى التعرف على الفروق في المشكلات النفسية لدى المسنين العاملين بعد سن التقاعد وغير العاملين كدراسة اليحفوفي(2004)، ودراسة علاء الدين (2004)، ودراسة راشد (2004)، ودراسة مخيمر (1996).

2- فيما يتعلق بمناهج البحث العلمي : أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي التحليلي كدراسة أبو ركاب، وقوته (2010)، ودراسة الغلبان (2008)، ودراسة علاء الدين (2004)، ودراسات استخدمت المنهج السببي المقارن كدراسة راشد (2004).

3- فيما يتعلق بأدوات الدراسة : هناك دراسات استخدمت مقياس سبيلرجر وهي دراسة بلان (2009)، ودراسات استخدمت المقابلة والاستبانة وهي دراسة الغلبان (2008)، ودراسات استخدمت مقاييس جاهزة.

من حيث الاتفاق والاختلاف مع دراسة الباحثة :

- اتفقت كلا من دراسة بلان (2009)، ودراسة الغلبان (2009)، ودراسة أبو ركاب، و قوته (2010) مع دراسة الباحثة في زيادة نسبة القلق والمشكلات النفسية لدى كبار السن تبعا للفئة العمرية من 71 فما فوق.
- تتفق دراسة كلاً من اليحفوفي (2004)، ودراسة علاء الدين (2004) مع دراسة الباحثة في تاثير العمل بعد سن التقاعد بتخفيف المشاكل النفسية والتخفيف من نسبة القلق لدى

كبار السن، وكذلك مع زيادة حجم الاسرة يزيد من مستوى التفاؤل، وهذا من شأنه يخفف من نسبة القلق لديه.

- استفادت الباحثة من هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة.
- تنفرد هذه الدراسة عن الدراسات السابقة أنها الدراسة الوحيدة التي تناولت القلق وعلاقته بالمهارات الحياتية مما يؤكد على قيمة البحث وأهمية دراسته.

الفصل الرابع

الدراسة الميدانية
الطريقة والإجراءات

4-1 منهج الدراسة.

4-2 مجتمع الدراسة.

4-3 عينة الدراسة.

4-4 أدوات الدراسة.

4-5 صدق المقياس.

4-6 ثبات المقياس.

4-7 المعالجات الإحصائية.

الفصل الرابع
الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، وإعداد أداة الدراسة (المقياس)، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

4-1 منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة(ملحم، 2000: 324) .

4-2 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع كبار السن في الفئة العمرية سن 50-75 من كافة محافظات غزة للعام الدراسي 2012.

4-3 عينة الدراسة:

1- العينة الاستطلاعية للدراسة:

وتكونت من (50) فرداً من كبار السن في الفئة العمرية سن 50-75 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليتم تقنين أدوات الدراسة عليهم من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة .

2- العينة الأصلية للدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأصلية من (218) فردٍ من كبار السن في الفئة العمرية سن 50-75 من كافة محافظات غزة للعام الدراسي 2012. والجداول التالية توضح عينة الدراسة:

جدول (1)

يوضح عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	128	58.72
إناث	90	41.28
المجموع	218	100.00

جدول (2)

يوضح عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
أعزب	6	2.75
متزوج	175	80.28
أرمل	28	12.84
مطلق	9	4.13
المجموع	218	100.00

جدول (3)

يوضح عينة الدراسة حسب العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
من 50-60	108	49.54
من 60-70	73	33.49
من 70 فما فوق	37	16.97
المجموع	218	100

جدول (4)

يوضح عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية
أمي	53	24.31
ابتدائي	59	27.06
ثانوي	66	30.28
جامعي	37	16.97
دراسات عليا	3	1.38
المجموع	218	100.00

جدول (5)

يوضح عينة الدراسة حسب العمل

العمل	العدد	النسبة المئوية
متقاعد	29	13.30
عامل	38	17.43
موظف	39	17.89
لا يعمل	112	51.38
المجموع	218	100

جدول (6)

يوضح عينة الدراسة حسب عدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	العدد	النسبة المئوية
من 3-5	84	38.53
من 5-7	63	28.90
من 7 فما فوق	71	32.57
المجموع	218	100

جدول (7)

يوضح عينة الدراسة حسب مكان السكن

مكان السكن	العدد	النسبة المئوية
غزة	78	35.78
شمال غزة	73	33.49
جنوب غزة	67	30.73
المجموع	218	100

4-4 أدوات الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام أداتين وهما: القلق والمهارات الحياتية

أولاً: مقياس القلق:

ولقد تم بناء المقياس ضمن الخطوات التالية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قامت الباحثة ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها المقياس.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.
- إعداد المقياس في صورتها الأولية والتي شملت (60) فقرة والملحق رقم (1) يوضح المقياس في صورتها الأولية.
- عرض المقياس علي المشرف من أجل اختيار مدي ملائمتها لجمع البيانات.
- تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف.
- عرض المقياس على (5) من المحكمين التربويين بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعة الإسلامية، وجامعة القدس المفتوحة والملحق رقم (2) يبين أعضاء لجنة التحكيم.
- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف (7) فقرات من فقرات المقياس، وكذلك تم تعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية

(53) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي: (دائماً، أحياناً، أبداً) أعطيت الأوزان التالية: (3 ، 2 ، 1) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (53، 159) درجة والملحق رقم (3) يبين المقياس في صورته النهائية.

وصف المقياس:

تتضمن المقياس (53) فقرة للتعرف على القلق لدى كبار السن والجدول (8) يوضح توزيع فقرات المقياس على المجالات:

جدول (8)

يوضح توزيع فقرات المقياس

م	المجال	العدد
1	النفسي	36
2	الجسمي	13
3	الاجتماعي	4
	المجموع	**53**

5-4 صدق المقياس:

قامت الباحثة بتقنين فقرات المقياس وذلك للتأكد من صدقها كالتالي:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس (53) .

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) فردا من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

الجدول (9)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الأول" النفسي " مع الدرجة الكلية للبعد

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1-	أعاني من صعوبة في النوم .	0.477	دالة عند 0.01
2-	أعتقد أنني أكثر عصبية من قبل .	0.468	دالة عند 0.01
3-	تنتابني مخاوف كثيرة .	0.525	دالة عند 0.01
4-	أعاني أحيانا من قلة النوم .	0.384	دالة عند 0.05
5-	أشعر أنني مستثار من أي شيء .	0.498	دالة عند 0.01
6-	أشعر بالتعاسة .	0.509	دالة عند 0.01
7-	أشعر بالقلق دون أي سبب .	0.605	دالة عند 0.01
8-	أكون متوتراً وغير هادئ .	0.395	دالة عند 0.05
9-	أكون مسالماً ولا أنفعل بسهولة .	0.442	دالة عند 0.01
10-	ينتابني شعور بأني عديم الفائدة .	0.415	دالة عند 0.01
11-	ينتابني شعور بالقلق حول أشياء غامضة .	0.583	دالة عند 0.01
12-	أتمنى أن أشعر بالسعادة مثل الآخرين .	0.468	دالة عند 0.01
13-	مخاوفي حول المجهول تقلقني .	0.439	دالة عند 0.01
14-	أشعر أنني شخص عديم الفائدة .	0.573	دالة عند 0.01
15-	أصاب بالشرود الذهني المتكرر .	0.481	دالة عند 0.01
16-	أتوقع الأسوأ في كافة الأمور .	0.771	دالة عند 0.01
17-	أخاف من الظلام .	0.524	دالة عند 0.01
18-	أجد صعوبة في الاستمتاع بالهوايات أو الأشياء التي كنت أحبها .	0.593	دالة عند 0.01
19-	أشعر بالملل بسرعة ولا استقر في مكان محدد .	0.514	دالة عند 0.01
20-	أفكر كثيراً في الموت .	0.273	دالة عند 0.01
21-	أخاف كثيراً من الموت عندما يصيبني أي مرض .	0.464	دالة عند 0.01
22-	ينتابني شعور بأني سأموت فجأة .	0.571	دالة عند 0.01
23-	أحب الحياة كثيراً .	0.568	دالة عند 0.01
24-	لا أحب الذهاب إلى البحر خوفاً من الموت غرقاً .	0.551	دالة عند 0.01
25-	أخشى من مشاهدة الأفلام التي تركز على الفراق .	0.490	دالة عند 0.01
26-	أتشاءم من رؤية دافن الموتى (الحنوتي) .	0.596	دالة عند 0.01
27-	أتمنى الموت .	0.391	دالة عند 0.05
28-	أخاف من الجلوس في حجرة مات بها إنسان .	0.443	دالة عند 0.01
29-	أشعر بالحزن الشديد عند وفاة أي شخص عزيز .	0.521	دالة عند 0.01

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	م
دالة عند 0.01	0.624	لا أحب التحدث عن الموت .	30-
دالة عند 0.01	0.427	أنزعج عندما أتخيل نفسي في مكان شخص ميت .	31-
دالة عند 0.01	0.599	أخشى من الموت وحيداً .	32-
دالة عند 0.01	0.618	أعاني من قلة النوم .	33-
دالة عند 0.01	0.502	أشعر بالتعاسة.	34-
دالة عند 0.01	0.724	أثور لأتفه الأسباب.	35-
دالة عند 0.01	0.629	أشعر بالقلق دون أي داعي .	36-

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (10)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثاني" الجسمي " مع الدرجة الكلية للبعد

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	م
دالة عند 0.01	0.610	أعاني من رعشة في يديّ عندما أقوم بأي عمل .	1
دالة عند 0.01	0.635	أشعر بالتعب عند القيام بأي جهد حتى لو كان بسيطاً .	2
دالة عند 0.01	0.516	تنتابني مشاعر الخوف على زوجتي وأبنائي من بعدي .	3
دالة عند 0.01	0.620	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة .	4
دالة عند 0.01	0.484	أصاب بحالات إمساك تزعجني .	5
دالة عند 0.01	0.639	أشعر بالرجفة عندما أقوم بعمل أي شيء.	6
دالة عند 0.01	0.617	أعاني من زيادة عدد مرات التبول .	7
دالة عند 0.01	0.521	أعاني من اضطراب النوم وتقطعه .	8
دالة عند 0.01	0.530	أشعر بعدم قدرتي على القيام بأي عمل .	9
دالة عند 0.01	0.673	أعاني من جفاف الفم وصعوبة في البلع .	10
دالة عند 0.01	0.567	أشعر بضيق النفس ، وخنقه في الصدر .	11
دالة عند 0.05	0.398	الرجفة أمام الآخرين تسبب لي توتراً وانزعاجا .	12
دالة عند 0.01	0.654	أشعر بالتعب عند عمل أي جهد حتى لو كان بسيطاً .	13

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (11)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثالث" الاجتماعي " مع الدرجة الكلية للبعد

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أخشى على أولادي من الفقر بسبب التقاعد عن العمل .	0.389	دالة عند 0.05
2	أتأثر عند سماعي لخبر وفاة أي شخص .	0.642	دالة عند 0.01
3	لا أحب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية .	0.614	دالة عند 0.01
4	ينتابني الشعور بالقلق الشديد عند زيارتي لأحد الأقارب في المستشفى .	0.694	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

	المجموع	النفسي	الجسمي	الاجتماعي
النفسي	0.967	1		
الجسمي	0.815	0.658	1	
الاجتماعي	0.550	0.486	0.306	1

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

4-6 ثبات المقياس Reliability:

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1-طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول (13)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
النفسي	36	0.647	0.786
الجسمي	13*	0.806	0.809
الاجتماعي	4	0.444	0.615
المجموع	53*	0.813	0.814

- تم استخدام معامل جتمان لأن النصفين غير متساويين.

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.814) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2-طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (14) يوضح ذلك:

الجدول (14)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
النفسي	36	0.885
الجسمي	13	0.813
الاجتماعي	4	0.621
المجموع	53	0.914

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.914) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثانياً: مقياس المهارات الحياتية:

ولقد تم بناء المقياس ضمن الخطوات التالية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قامت الباحثة ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد المجالات الرئيسية التي شملتها المقياس.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال.
- إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت (60) فقرة والملحق رقم (1) يوضح المقياس في صورته الأولية.
- عرض المقياس علي المشرف من أجل اختيار مدي ملائمته لجمع البيانات.
- تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف.
- عرض المقياس على (5) من المحكمين التربويين بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعة الإسلامية ، وجامعة القدس المفتوحة، والملحق رقم (2) يبين أعضاء لجنة التحكيم.
- بعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم اضافة (4) فقرات من فقرات المقياس، وكذلك تم تعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (64) فقرة موزعة على سبعة مجالات، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (دائماً، أحياناً، نادراً) أعطيت الأوزان التالية (3 ، 2 ، 1) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (64، 192) درجة، والملحق رقم (4) يبين المقياس في صورته النهائية.

وصف المقياس:

تتضمن المقياس (64) فقرة للتعرف على **مستوى المهارات الحياتية لدى كبار السن** والجدول (51) يوضح توزيع فقرات المقياس على المجالات:

جدول (15)

يوضح توزيع فقرات المقياس

م	المجال	العدد
1	أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	9
2	ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	10
3	ثالثا: مهارات إدارة الوقت	8
4	رابعا: مهارات صحية	10
5	خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	14
6	سادسا: مهارات اقتصادية	6
7	سابعا: مهارات التفكير النقدي	7
	المجموع	64

صدق المقياس:

قامت الباحثة بتقنين فقرات المقياس وذلك للتأكد من صدقه كالتالي:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوح صياغاته اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم إضافة بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات المقياس (64) .

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) فرداً من كبار السن من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس . وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) .

الجدول (16)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول" مهارات متعلقة بإدارة الذات " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي.	0.494	دالة عند 0.01
2	أشعر بأني أثور لأتفه الأسباب .	0.653	دالة عند 0.01
3	أشعر بحاجة للآخرين أكثر من ذي قبل.	0.377	دالة عند 0.05
4	أشعر بأني دوري في الحياة قد انتهي.	0.577	دالة عند 0.01
5	أتضايق حينما أجلس لوحدى لفترة طويلة.	0.567	دالة عند 0.01
6	أشعر بالوحدة لكوني لا أعمل.	0.913	دالة عند 0.01
7	يصعب عليّ تقبل واقعي كمسن.	0.796	دالة عند 0.01
8	أتضايق من تدخل الآخرين في شئوني الخاصة.	0.837	دالة عند 0.01
9	يسعدني الحديث عن ذكرياتي للآخرين.	0.817	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (17)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني" مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	حينما تتراكم علي المشكلات أقف حائرا أمامها.	0.343	دالة عند 0.05
2	أتخذ التدابير اللازمة لحل المشكلة قبل وقوعها.	0.772	دالة عند 0.01
3	لدي القدرة علي مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.	0.661	دالة عند 0.01
4	قد ألجا للتجاهل كحل لبعض المشكلات.	0.316	دالة عند 0.05
5	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب للمشكلات.	0.641	دالة عند 0.01
6	أجمع المعلومات بدقة عن المشكلة حتى أصل للسبب الأساسي لها.	0.715	دالة عند 0.01
7	التعرف علي أسباب المشكلة يساعدني علي إيجاد الحل المناسب لها.	0.702	دالة عند 0.01
8	أصلح لأن أكون مختارا لعائلتي.	0.430	دالة عند 0.01
9	أشعر بالرضا عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين.	0.646	دالة عند 0.01
10	أتنبأ بالصعوبات التي تحول دون تنفيذ حل المشكلة.	0.330	دالة عند 0.05

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (18)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث" مهارات إدارة الوقت " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	يصعب عليّ أن أحدد الأهداف التي أود الوصول إليها.	0.615	دالة عند 0.01
2	أواجه صعوبة في تحديد المواعيد الخاصة باتخاذ العمل.	0.556	دالة عند 0.01
3	حينما أضطر لإتمام الأعمال الكبيرة يصعب علي تجزئتها حتى يسهل علي تنفيذها.	0.648	دالة عند 0.01
4	أشعر بأني أستغرق وقتاً طويلاً في الأعمال الصغيرة.	0.597	دالة عند 0.01
5	أجد صعوبة في تحديد أهم الأهداف التي أود الوصول إليها.	0.515	دالة عند 0.01
6	أقوم بترتيب اولوياتي حسب اهميتها وضرورتها .	0.320	دالة عند 0.05
7	لدي الرغبة في التخلص من عادات إهدار الوقت الغير فعاله واستبدالها بعادات أكثر فاعليه ومرونة .	0.399	دالة عند 0.01
8	أشعر باني بحاجة لتنظيم وقتي .	0.336	دالة عند 0.05

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (19)

عامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع" مهارات صحية " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	لا أهتم بمظهري كثيراً.	0.531	دالة عند 0.01
2	أشعر بحاجتي لأن أتعلم بعض المهارات الصحية السليمة.	0.509	دالة عند 0.01
3	أهتم بالعادات الصحية السليمة.	0.748	دالة عند 0.01
4	أفضل تناول الطعام المتنوع.	0.730	دالة عند 0.01
5	أحافظ علي تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات.	0.708	دالة عند 0.01
6	أتناول الأدوية الموصوفة لي في وقتها.	0.718	دالة عند 0.01
7	أراجع الطبيب عند شعوري بالألم.	0.370	دالة عند 0.05
8	لا أحب التدخين لأنه يضر بالصحة.	0.673	دالة عند 0.01
9	أحافظ علي نظافتي الشخصية.	0.598	دالة عند 0.01
10	أنزعج من الأصوات العالية.	0.543	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (20)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس" مهارات الاتصال والتواصل " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أستخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين.	0.446	دالة عند 0.01
2	أتنازل عن رأيي بسهولة وحتى لو كنت مقتنع به.	0.466	دالة عند 0.01
3	أبتسم في وجه الآخرين.	0.762	دالة عند 0.01
4	أعتذر فيما بعد إذا شعرت أني أخطأت في حق الآخرين.	0.657	دالة عند 0.01
5	يصعب علي تغيير عادات بسهولة.	0.670	دالة عند 0.01
6	أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.	0.692	دالة عند 0.01
7	أنصت باهتمام لما يقال لي.	0.823	دالة عند 0.01
8	أحرص علي حضور مجالس الكبار ممن هم في سني.	0.509	دالة عند 0.01
9	أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين.	0.642	دالة عند 0.01
10	لا أحب مقاطعة الآخرين.	0.461	دالة عند 0.01
11	أستطيع بناء علاقات طيبة مع من حولي.	0.554	دالة عند 0.01
12	أجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة مع الآخرين.	0.496	دالة عند 0.01
13	أجد صعوبة في التكييف مع الأماكن الجديدة أو الغريبة.	0.383	دالة عند 0.05
14	أحرص علي أن يكون لدي علاقات طيبة مع أقراني.	0.801	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (21)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السادس" مهارات اقتصادية " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أحاول أن أوفر القليل من النقود ولا أستطيع.	0.600	دالة عند 0.01
2	غالبا ما أفشل في توفير بعض النقود لادخارها.	0.501	دالة عند 0.01
3	أحتاج لمن يساعدني في المصروفات اليومية.	0.599	دالة عند 0.01
4	أشعر بأني أنفق أموالي علي أشياء لا فائدة منها.	0.579	دالة عند 0.01
5	أجد القدرة علي استثمار مدخراتي في مشاريع ناجحة	0.456	دالة عند 0.01
6	أجيد القدرة علي الانفاق بدون تبذير	0.470	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

الجدول (22)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السابع" مهارات التفكير النقدي " مع الدرجة الكلية للمجال

م	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أتقبل النقد البناء من الآخرين.	0.557	دالة عند 0.01
2	أشعر بأني أتأثر كثيرا بآراء الآخرين حول موضوع معين.	0.453	دالة عند 0.01
3	أجد صعوبة في توصيل الفكرة للآخرين.	0.389	دالة عند 0.05
4	لا أحب أن أشارك الآخرين فيما يطرحونه من أفكار.	0.742	دالة عند 0.01
5	أشعر وكأني أقف للآخرين علي أقل الأخطاء وأنا لا أعرف الصواب.	0.700	دالة عند 0.01
6	أشعر بأن لدى ما أقدمه من الخبرة والعلم.	0.601	دالة عند 0.01
7	لدى رغبة في الإطلاع علي ما يفكر به الآخرين.	0.600	دالة عند 0.01

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمجالات قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (23) يوضح ذلك.

الجدول (23)

مصفوفة معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية

	المجموع	أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	ثالثا: مهارات إدارة الوقت	رابعا: مهارات صحية	خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	سادسا: مهارات اقتصادية	سابعا: مهارات التفكير النقدي
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	0.618	1						
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	0.874	0.606	1					
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	0.652	0.485	0.435	1				
رابعا: مهارات صحية	0.757	0.484	0.599	0.400	1			
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	0.792	0.406	0.653	0.351	0.655	1		
سادسا: مهارات اقتصادية	0.452	0.369	0.348	0.440	0.372	0.396	1	
سابعا: مهارات التفكير النقدي	0.793	0.315	0.665	0.497	0.689	0.595	0.356	1

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع المجالات ترتبط يبعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات المقياس Reliability:

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1-طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول (24) يوضح ذلك:

الجدول (24)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	*9	0.765	0.794
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	10	0.451	0.622
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	8	0.564	0.721
رابعا: مهارات صحية	10	0.707	0.829
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	14	0.796	0.886
سادسا: مهارات اقتصادية	6	0.507	0.966
سابعا: مهارات التفكير النقدي	*7	0.797	0.801
المجموع	64	0.702	0.825

- تم استخدام معامل جتمان لأن النصفين غير متساويين.

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.825) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2-طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (25) يوضح ذلك:

الجدول (25)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك للمقياس ككل

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	9	0.852
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	10	0.742
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	8	0.552
رابعا: مهارات صحية	10	0.817
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	14	0.855
سادسا: مهارات اقتصادية	6	0.493
سابعا: مهارات التفكير النقدي	7	0.662
المجموع	64	0.925

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.925) وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

7-4 المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) Stochastic Package for Social Science ،لتحليل البيانات ومعالجتها.

2- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية للتأكد من صدق وثبات أداة الدراسة:

- **معامل ارتباط بيرسون:** التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بإيجاد معامل "ارتباط بيرسون" بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.
- **معامل ارتباط سبيرمان بروان للتجزئة النصفية المتساوية، ومعادلة جتمان للتجزئة النصفية غير المتساوية، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ:** للتأكد من ثبات أداة الدراسة.

3- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية لتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

- النسب المئوية والمتوسطات الحسابية، لمعالجة السؤال الأول والثاني.
- اختبار T.test independent sample لمعالجة الفروق بين مجموعتين (الجنس).

- تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعالجة الفروق بين أكثر من مجموعتين وخاصة الفروض المتعلقة (الحالة الاجتماعية، العمر، المستوى التعليمية، العمل، عدد أفراد الأسرة ، مكان السكن).
- اختبار شيفيه البعدي لمعالجة الفروق الناتجة عن تحليل التباين الأحادي.
- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين القلق، والمهارات الحياتية.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيراتها

الفصل الخامس

5-1 نتائج الدراسة وتفسيرها

الإجابة على السؤال الأول من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: ما مستوى القلق لدى كبار السن ؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالية توضح ذلك:

الجدول (26)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس القلق وكذلك ترتيبها في المجال (ن =218)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	البعد النفسي	14962	68.633	12.873	63.55	3
2	البعد الجسمي	5457	25.032	5.943	64.18	2
3	البعد الاجتماعي	1759	8.069	1.635	67.24	1
الدرجة الكلية للمقياس		22178	101.734	18.804	63.98	

يتضح من الجدول السابق أن البعد الاجتماعي حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (67.24%)، تلى ذلك البعد الجسمي حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (64.18%)، تلى ذلك البعد النفسي حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (63.55%)، أما الدرجة الكلية للقلق حصلت على وزن نسبي (63.98%).

وتعزو الباحثة حصول البعد الاجتماعي على وزن نسبي 64.18 الى شعور المسن بالوحدة والعزلة الاجتماعية بسبب ظروف التقاعد عن العمل وشعوره انه اصبع عالة على اسرته وشعوره بعدم الفائدة ، وعد الاهتمام به من قبل اسرته، والذي يترافق بالتوتر والهم ، والتشاؤم ، وفقد الثقة بالنفس. وهذة النتيجة تتفق مع دراسة عكاشة (1996) ان القلق هو سمة تلاحق المسنين في هذة المرحلة وان قلق المسنين ناتج عن أربع مصادر وأهمها قلق العزلة ، والشعور بالوحدة والفراغ ، وقلق الخوف من الموت .

الإجابة على السؤال الثاني من أسئلة الدراسة:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: ما مستوى مهارات الحياة لدى كبار السن؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجداول التالية توضح ذلك:

المجال الأول:

الجدول (27)

التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل فقرة من فقرات المجال الاول وكذلك ترتيبها في المجال (ن =218)

رقم الفقرة	الفقرة	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	4156	19.064	3.280	70.61	5
2	ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	4716	21.633	3.745	72.11	4
3	ثالثا: مهارات إدارة الوقت	3671	16.839	2.926	70.16	6
4	رابعا: مهارات صحية	5152	23.633	4.738	78.78	1
5	خامسا:	6845	31.399	4.291	74.76	2
6	سادسا: مهارات اقتصادية	2659	12.197	2.495	67.76	7
7	سابعا: مهارات التفكير النقدي	3304	15.156	2.244	72.17	3
الدرجة الكلية للمقياس		30503	139.922	15.603	72.88	

يتضح من الجدول السابق أن المهارات الصحية حصلت على المرتبة الأولى وهي أعلى مرتبة بوزن نسبي (78.78وحصلت المهارات اقتصادية المرتبة السابعة بوزن نسبي (67.76%) وهي أقل نسبة،أما الدرجة الكلية للمهارات الحياتية حصلت على وزن نسبي (72.88%).

تعليق الباحثة وجود هذه النسبة لدى كبار السن من المهارات الحياتية جيدة ، حيث أن المسن يتأثر بالبيئة الاجتماعية المحيطة به ، وهذا بدوره ينعكس على حياة المسن سلبًا وإيجاباً، وأن وجود المهارات الحياتية لدى المسين إن دل على شيء فإنما يدل على توافقه مع البيئة والثقافة المجتمعية التي يعيش فيها بما تقدمه من دعم أسري ونفسي، واجتماعي ، فديننا الحنيف يحثنا على كبار السن وتقديم العون لهم ولنا وفي ذلك الأجر العظيم ، فقد قال الله تعالى(وقضى ربك الاّ تعبدوا الا اياه وبالوالدين احسانا ، اما يبلغن عنده الكبر احدهما او كلاهما فلا تقل لهما اف ولا تنهرهما ، وقل لهم قولاً كريما).

ودراسة (الغلبان ،2000) تتفق مع هذه الدراسة في ذلك حيث أكد على دور الثقافة الاسلامية في تعزيز ودعم المهارات الحياتية لدى المسنين .

وترى الباحثة أن حصول المهارات الصحية على وزن نسبي 78.78 وهي أعلى نسبة في المهارات إلى وجود توعية للاهتمام بالنظافة الشخصية واتباع العادات السليمة ، وحصول المهارات الاقتصادية على وزن نسبي 67.76%وهي أقل نسبة وذلك بسبب ظروف التقاعد عن العمل وسوء الاوضاع المادية والحصار المفروض على قطاع غزة .

إجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها:

ينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير (الجنس ، مكان السكن ، العمر ، حجم الأسرة ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية ، العمل)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تحققت الباحثة من سبعة فروض كانت كما يلي:

الفرض الأول من فروض الدراسة:

ينص الفرض الأول على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس (ذكر , أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "T. test" والجدول (28) يوضح ذلك:

جدول (28)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الجنس ذكور، إناث)

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	ذكر	128	66.320	13.465	3.231	0.001	دالة عند 0.01
	أنثى	90	71.922	11.256			
الجسمي	ذكر	128	24.227	6.414	2.413	0.017	دالة عند 0.05
	أنثى	90	26.178	5.016			
الاجتماعي	ذكر	128	7.734	1.653	3.706	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	90	8.544	1.493			
الدرجة الكلية	ذكر	128	98.281	19.865	3.306	0.001	دالة عند 0.01
	أنثى	90	106.644	16.046			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (216) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (216) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة، ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

وتعزو الباحثة إلى أن المرأة بطبيعتها عاطفية وتمتلك إحساساً مرهفاً يجعلها تتأثر بكل ما يدور حولها أكثر من الرجل ، فهي دائمة التفكير في أبنائها ، وتخاف على أسرتها ، كذلك يرى كناعنة " أن المرأة دائماً مستثارة ، ولأن الرجال في الغالب يجدون ما يملئون به وقت فراغهم ، وهو ما يقلل من المشاكل بعكس المرأة ، والتي ليس لها متنفس إلا منزلها وأسرتها، وأن المرأة أيضاً أكثر احتياجاً للمساندة الاجتماعية ، والإحساس بأنها موضع حب وتقدير واحترام، وأنها ما زالت مرغوبة،ومطلوبة ، وتقوم بدون أساس" (أبو ركاب، قوتة،2000: 81)

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير مكان السكن: (غزة، شمال غزة ، الوسطى، جنوب غزة).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (29)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان السكن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	260.376	2	130.188	0.784	0.458	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	35700.266	215	166.048			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	309.072	2	154.536	4.517	0.012	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	7355.703	215	34.213			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	0.615	2	0.307	0.114	0.892	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	579.353	215	2.695			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	955.798	2	477.899	1.356	0.260	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	75772.770	215	352.431			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة، عدا البعد الجسمي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد الجسمي، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (30)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 25.372	شمال غزة 23.452	جنوب غزة 26.358
غزة 25.372	0.000		
شمال غزة 23.452	1.920	0.000	
جنوب غزة 26.358	0.986	*2.906	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح جنوب غزة، ولم يتضح فروق في مناطق السكن الأخرى.

وتعزو الباحثة زيادة نسبة القلق لدى كبار السن الذين يسكنون جنوب غزة في البعد الجسمي إلى كثرة المشاكل العائلية ، حيث أن العائلات تتداخل مع بعضها ، وهذا يزيد العبء على كبير السن في حل هذه المشاكل ، وكذلك بسبب قلة أماكن الترفيه، كذلك وقوع هذه المناطق بالقرب من حدود الاحتلال الصهيوني مما يزيد القلق والخوف .

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير العمر (من 50-60، من 60-70، من 70 فما فوق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (31)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	5082.017	2	2541.008	17.692	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	30878.626	215	143.622			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	877.819	2	438.909	13.904	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6786.957	215	31.567			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	4.610	2	2.305	0.861	0.424	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	575.358	215	2.676			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	10556.111	2	5278.056	17.149	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	66172.458	215	307.779			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد الاجتماعي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد النفسي والجسمي والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (32)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الأول: النفسي تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 63.796	من 60-70 72.795	من 70 فما وفق 74.541
من 50-60 63.796	0.000		
من 60-70 72.795	*8.998	0.000	
من 70 فما وفق 74.541	*10.744	1.746	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة ومن 60-70 سنة لصالح الذين أعمارهم من 60-70 سنة، وبين الذين أعمارهم من 50-60 والذين أعمارهم من 70 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 70 فما فوق، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (33)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 23.028	من 60-70 26.712	من 70 فما وفق 27.568
من 50-60 23.028	0.000		
من 60-70 26.712	*3.685	0.000	
من 70 فما وفق 27.568	*4.540	0.855	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة ومن 60-70 سنة لصالح الذين أعمارهم من 60-70 سنة، وبين الذين أعمارهم من 50-60 والذين أعمارهم من 70 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 70 فما فوق، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (34)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 94.759	من 60-70 107.767	من 70 فما وفق 110.189
من 50-60 94.759	0.000		
من 60-70 107.767	*13.008	0.000	
من 70 فما وفق 110.189	*15.430	2.422	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة ومن 60-70 سنة لصالح الذين أعمارهم من 60-70 سنة، وبين الذين أعمارهم من 50-60 والذين أعمارهم من 70 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 70 فما فوق، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر ازداد قلقه ، ومن ثم تزداد حاجته للرعاية والخدمة، فتكثر أمراضه ، ويحتاج إلى عدد من الأدوية ، ونوعية محددة من الطعام، أو بعض الأجهزة للسمع أو التنقل، كما يزداد القلق لديه

وتعزو الباحثة أنه مع التقدم في السن يستجيب الإنسان للمرض ، او الضعف والشعور بالقلق والخوف، بينما بلوغ الانسان عمر الخمسين أو الستين فإن هذا لا يعني أنه أصبح مسناً، ويعاني من العديد من الأمراض ، حيث تشير دراسة "أبو حطب، صادق، 1999ص507) إلى أن سن الستين ليس حداً فاصلاً بين القوة والضعف ، بين العزيمة والوهن، لان الشيخوخة النفسية لا تتوازى بالضرورة مع التغيرات الجسمية التي تحدث في هذا السن وبعده ، فمعظمهم لم يصدق أنه قد بلغ الستين من عمره وأصبح مسناً فهو ما يزال يمارس عملاً ونشاطاً يتميز بالفاعلية والنشاط ، ولا يحب أن يرى الآخرين عجزه .

التحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير حجم الأسرة (من 3-5، من 5-7، من 7 فما فوق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (35)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير حجم الاسرة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	632.779	2	316.390	1.925	0.148	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	35327.863	215	164.316			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	273.035	2	136.517	3.971	0.020	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7391.741	215	34.380			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	8.653	2	4.327	1.628	0.199	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	571.315	215	2.657			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1880.084	2	940.042	2.700	0.069	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	74848.485	215	348.132			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة عدا البعد الجسمي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الأسرة.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد الجسمي، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الاسرة. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (36)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير حجم الاسرة

	من 3-5 25.774	من 5-7 25.857	من 7 فما فوق 23.423
من 3-5 25.774	0.000		
من 5-7 25.857	0.083	0.000	
من 7 فما فوق 23.423	*2.351	2.435	0.000

***دالة عند 0.01**

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأسر التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد و الأسر التي عدد أفرادها من 7 فما فوق لصالح الأسر التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد، ولم يتضح فروق في الأعداد الأخرى.

وتعزو الباحثة إلى أن حجم الأسرة هي البيئة الأهم التي يحصل داخلها المسن على اشباع حاجاته ، حيث يحتاج المسن في هذه المرحلة إلى المزيد من العطف والرعاية ، وتقديم الخدمات له .

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما زاد حجم الاسرة قل الشعور بالقلق لدى المسن ، حيث أن الأسرة هي البيئة الأهم التي يحصل داخلها المسن على إشباع حاجاته النفسية والجسدية والاجتماعية ، حيث يشعر فيها بالأمن والاطمئنان ، والاحترام والتقدير، وهي الوسط الملائم لإقامة جو من الألفة ، والمودة بين المسن وأفراد أسرته .

حيث أن زيادة حجم الأسرة يزيد من شعور المسن بأنه ما زال قادراً على العطاء ، ويشعر بثقة الآخرين به واحترامهم له فلديه مخزون كبير من المعرفة والخبرة تؤهله لأن يقدم المشورة والنصيحة ، ويزيد باعتزازه بنفسه ، عندما يرى أبناءه وأحفاده حوله .

أما عندما يكون عدد أفراد أسرته قليلاً فالمسن يزيد قلقه ، فهو يخشى أن يموت وحيداً ، أو أن يترك أبنائه دون راعي لهم أو أنه لن يجد من يحمل اسمه من بعده ، فكبار السن يحبون العزوة بزيادة عدد الأبناء وبالتالي يزداد الشعور بالقلق نتيجة الوحدة والعزلة .

التحقق من صحة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمي– ابتدائي – ثانوي– جامعي – دراسات عليا).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي . One Way ANOVA

جدول (37)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	6024.799	4	1506.200	10.717	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	29935.844	213	140.544			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	1119.434	4	279.859	9.107	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6545.341	213	30.729			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	23.890	4	5.973	2.288	0.061	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	556.078	213	2.611			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	13101.896	4	3275.474	10.965	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	63626.673	213	298.717			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (4،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.41

ف الجدولية عند درجة حرية (4،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.42

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد الاجتماعي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد النفسي والجسمي والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (38)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الأول: النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 74.245	ابتدائي 71.881	ثانوي 66.803	جامعي 59.919	دراسات عليا 53.333
أمي 74.245	0.000				
ابتدائي 71.881	2.364	0.000			
ثانوي 66.803	*7.442	5.078	0.000		
جامعي 59.919	*14.326	*11.962	6.884	0.000	
دراسات عليا 53.333	20.912	18.548	13.470	6.586	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الثانوية والجامعيين لصالح الأميين، وبين حملة الابتدائي والجامعي لصالح حملة الابتدائي، ولم يتضح فروق في المستويات الأخرى.

جدول (39)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 27.491	ابتدائي 26.898	ثانوي 23.212	جامعي 22.189	دراسات عليا 20.000
أمي 27.491	0.000				
ابتدائي 26.898	0.592	0.000			
ثانوي 23.212	*4.278	*3.686	0.000		
جامعي 22.189	*5.301	*4.709	1.023	0.000	
دراسات عليا 20.000	7.491	6.898	3.212	2.189	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الثانوية والجامعيين لصالح الأميين، وبين حملة الابتدائي والثانوي والجامعي لصالح حملة الابتدائي، ولم يتضح فروق في المستويات الأخرى.

جدول (40)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 110.113	ابتدائي 107.017	ثانوي 98.076	جامعي 89.568	دراسات عليا 80.333
أمي 110.113	0.000				
ابتدائي 107.017	3.096	0.000			
ثانوي 98.076	*12.037	8.941	0.000		
جامعي 89.568	*20.546	*17.449	8.508	0.000	
دراسات عليا 80.333	29.780	26.684	17.742	9.234	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الثانوية والجامعيين لصالح الأميين، وبين حملة الابتدائي والجامعي لصالح حملة الابتدائي، ولم يتضح فروق في المستويات الأخرى.

وتعزو الباحثة تدني نسبة القلق لدى كبار السن ذوي المستويات التعليمة العالية (جامعي ودراسات عليا) الى الدور البارز الذي يلعبه التعليم في قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات الحياتية المختلفة من خلال ما يزود به الفرد من معارف ، ومعلومات تساعده على حل كثير من المشكلات ، والكبر والتقاعد عن العمل بوصفه حدثا طارئاً على حياة الفرد يولد عدداً من المشكلات النفسية والاجتماعية يمكن أن تنعكس على مستوى رضا الفرد عن حياته ، ويؤكد ذلك الصغير(1431) في دراسته حيث يتفق مع دراسة الباحث في أهمية المستوى التعليمي في التخفيف من نسبة القلق ورفع مستوى رضا الفرد عن حياته، حيث يلعب التعليم دوره من خلال ما يزود به الفرد من معارف تساعده على التعامل الفعال مع هذه المشكلات مما يخفف حدتها ،

والتخفيف عن تأثيرها على مستوى القلق لديه ، بالإضافة إلى ما يرتبط بالتعليم من رفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمسن مما يخفف من القلق لديه .

التحقق من صحة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (41)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	1364.803	3	454.934	2.814	0.040	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	34595.839	214	161.663			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	390.678	3	130.226	3.831	0.011	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	7274.097	214	33.991			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	18.073	3	6.024	2.294	0.079	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	561.895	214	2.626			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	3528.741	3	1176.247	3.439	0.018	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	73199.828	214	342.055			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.88

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.65

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد الاجتماعي، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في البعد النفسي والجسمي والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (42)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الأول: النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

	أعزب 65.833	متزوج 67.611	أرمل 74.857	مطلق 71.000
أعزب 65.833	0.000			
متزوج 67.611	1.778	0.000		
أرمل 74.857	*9.024	7.246	0.000	
مطلق 71.000	5.167	3.389	3.857	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غير المتزوجين والأرمل لصالح الأرمل، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى.

جدول (43)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

	أعزب 20.333	متزوج 24.674	أرمل 27.821	مطلق 26.444
أعزب 20.333	0.000			
متزوج 24.674	4.341	0.000		
أرمل 27.821	*7.488	3.147	0.000	
مطلق 26.444	6.111	1.770	1.377	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غير المتزوجين والأرمل لصالح الأرمل، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى.

جدول (44)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

	أعزب 93.167	متزوج 100.280	أرمل 111.286	مطلق 106.000
أعزب 93.167	0.000			
متزوج 100.280	7.113	0.000		
أرمل 111.286	18.119	*11.006	0.000	
مطلق 106.000	12.833	5.720	5.286	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتزوجين والأرمل لصالح الأرمل، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى

وتعزو الباحثة زيادة نسبة االقلق لدى الغير متزوجين (ارمل ، مطلق) بالمقارنة بغيرهم من المتزوجين إلى حاجة المسنين بشكل عام لبعض الحاجات الاجتماعية التي يشعر بعضهم بافتقادها .

فالمسن في مثل هذا السن حساس جداً حيث الأمراض والضعف الجسدي وقلة الهمة الجسمية ، والتي تشعره بحاجته للآخرين خاصة الزوجة والأبناء، فسواء كان كبير السن رجل، أو امرأة فإحساسه بالعجز في هذا العمر يشعره بحاجته الشديدة لشريك الحياة ، حتى يواصل مسيرة الحياة ، ولكي يشبع احتياجاته ورغباته فالمسن بحاجة إلى مواساة باستمرار ، إذ أنه دائم الشعور بالوحدة والضعف الجسدي .

التحقق من صحة الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على: : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير العمل (متقاعد، عامل، موظف، لا يعمل).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (45)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمل.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
النفسي	بين المجموعات	2543.906	3	847.969	5.430	0.001	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	33416.737	214	156.153			
	المجموع	35960.642	217				
الجسمي	بين المجموعات	1005.663	3	335.221	10.773	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6659.112	214	31.117			
	المجموع	7664.775	217				
الاجتماعي	بين المجموعات	90.078	3	30.026	13.116	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	489.890	214	2.289			
	المجموع	579.968	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	7936.945	3	2645.648	8.230	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	68791.624	214	321.456			
	المجموع	76728.569	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.88

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.65

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمل. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

دول (46)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الأول: النفسي تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 67.655	عامل 70.316	موظف 61.641	لا يعمل 70.750
متقاعد 67.655	0.000			
عامل 70.316	2.661	0.000		
موظف 61.641	*6.014	*8.675	0.000	
لا يعمل 70.750	3.095	0.434	*9.109	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والموظفين لصالح المتقاعدين، وبين العمال والموظفين لصالح العمال، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح العاطلين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (47)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثاني: الجسمي تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 27.103	عامل 25.237	موظف 20.564	لا يعمل 25.982
متقاعد 27.103	0.000			
عامل 25.237	1.867	0.000		
موظف 20.564	*6.539	*4.673	0.000	
لا يعمل 25.982	1.121	0.745	*5.418	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والموظفين لصالح المتقاعدين، وبين العمال والموظفين لصالح العمال، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح العاطلين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (48)

يوضح اختبار شيفيه في البعد الثالث: الاجتماعي تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 8.276	عامل 8.132	موظف 6.718	لا يعمل 8.464
متقاعد 8.276	0.000			
عامل 8.132	0.144	0.000		
موظف 6.718	*1.558	*1.414	0.000	
لا يعمل 8.464	0.188	0.333	*1.746	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والموظفين لصالح المتقاعدين، وبين العمال والموظفين لصالح العمال، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح العاطلين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (49)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 103.034	عامل 103.684	موظف 88.923	لا يعمل 105.196
متقاعد 103.034	0.000			
عامل 103.684	0.650	0.000		
موظف 88.923	*14.111	*14.761	0.000	
لا يعمل 105.196	2.162	1.512	*16.273	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والموظفين لصالح المتقاعدين، وبين العمال والموظفين لصالح العمال، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح العاطلين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن افتقاد المسن إلي العمل يشعره أنه قليل الفائدة وغير مرغوب فيه، وإلى تدني مسئولياته الاجتماعية ، وكأنه ينتظر الموت ، وهذه النتيجة تشير إلى أهمية ممارسة العمل بعد سن الستين ، حيث أن حرمان المسن من العمل يؤدي به الى فقد الرضا عن الحياة ومن ثم الشعور بالقلق ، وهذا يتوافق مع دراسة (علي الديب، 1998) التي ترى أن المسن يشعر بالحزن ، واليأس ، وضعف التوافق الشخصي، والاجتماعي ، وذلك نظراً لعدم استمرار إشباع دوافع العمل لديه ، وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة فضلاً عن زيادة وقت الفراغ والشعور بعدم اهتمام المجتمع به .

وقد أكد (الغلبان 2000) في دراسته على أهمية العامل الاقتصادي الذي يحقق المرء من خلاله ذاته ، ويكون الأبناء متوجهين دائما لمتطلباتهم واهتماماتهم لرب الاسرة ، بالإضافة إلى ما يسببه ترك العمل التقاعد من فراغ اجتماعي ، والشعور بدنو الأجل بعد أن كان صاحب قرار، ويصدر الأوامر في أجواء من التفاعل الاجتماعي والوظيفي ، يشعره بقيمة ذاته .

إجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير (الجنس ، مكان السكن ، العمر ، حجم الأسرة ، المستوى التعليمي ، الحالة الاجتماعية، العمل)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تحققت الباحثة من سبعة فروض كانت على الوجه الآتي :

الفرض الأول من فروض الدراسة:

ينص الفرض الأول على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس (ذكر , أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "T. test" والجدول (50) يوضح ذلك:

جدول (50)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبانة تعزى لمتغير الجنس ذكور، إناث)

المهارات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	ذكر	128	19.922	3.369	4.835	0.000	دالة عند 0.05
	أنثى	90	17.844	2.735			
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	ذكر	128	22.656	3.247	5.079	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	90	20.178	3.937			
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	ذكر	128	17.203	2.597	2.208	0.028	دالة عند 0.05
	أنثى	90	16.322	3.284			
رابعا: مهارات صحية	ذكر	128	23.133	5.208	1.870	0.063	غير دالة إحصائياً
	أنثى	90	24.344	3.892			
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	ذكر	128	32.000	4.530	2.495	0.013	دالة عند 0.05
	أنثى	90	30.544	3.790			
سادسا: مهارات اقتصادية	ذكر	128	12.234	2.634	0.261	0.794	غير دالة إحصائياً
	أنثى	90	12.144	2.296			
سابعا: مهارات التفكير النقدي	ذكر	128	15.383	2.388	1.789	0.075	غير دالة إحصائياً
	أنثى	90	14.833	1.990			
الدرجة الكلية	ذكر	128	142.531	16.323	2.998	0.003	دالة عند 0.01
	أنثى	90	136.211	13.773			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (216) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (216) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في مهارات الصحية والاقتصادية، والتفكير النقدي، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في إدارة الذات وحل المشكلات واتخاذ القرار، وإدارة الوقت والاتصال والتواصل والدرجة الكلية للاستبانة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث). ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

وتعزو الباحثة زيادة مستوى المهارات الحياتية في إدارة الذات وحل المشكلات واتخاذ القرار ، وإدارة الوقت والاتصال والتواصل لدى كبار السن الذكور أكثر من الإناث وهذا يفسره

الفرضية التي تقول بزيادة القلق لدى الإاث من كبار السن؛ كون المرأة عاطفية ولا تمتلك القدرة على اتخاذ القرار فهي حساسة وتتأثر بالمشكلات من حولها ، ولا يريد الباحث الخوض كثيرا في هذه الفرضية فقد تمت الاجابة عنها في الفرضيات السابقة .

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير مكان السكن (غزة، شمال غزة ، الوسطى، جنوب غزة).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (51)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مكان السكن.

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	30.496	2	15.248	1.423	0.243	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2304.605	215	10.719			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	90.372	2	45.186	3.291	0.039	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	2952.270	215	13.731			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	10.105	2	5.052	0.588	0.556	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1847.276	215	8.592			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	345.902	2	172.951	8.218	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4524.740	215	21.045			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	169.923	2	84.962	4.774	0.009	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3826.356	215	17.797			

	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات اقتصادية	بين المجموعات	38.089	2	19.044	3.120	0.046	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1312.430	215	6.104			
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	58.072	2	29.036	6.034	0.003	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1034.626	215	4.812			
	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1438.370	2	719.185	3.009	0.051	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	51391.304	215	239.029			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات، عدا مهارة إدارة الذات، ومهارة إدارة الوقت والدرجة الكلية للاستبانة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (52)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثانية: حل المشكلة واتخاذ القرار تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 20.923	شمال غزة 22.466	جنوب غزة 21.552
غزة 20.923	0.000		
شمال غزة 22.466	*1.543	0.000	
جنوب غزة 21.552	0.629	0.914	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غزة وشمال غزة لصالح شمال غزة، ولم يتضح فروق في المناطق الأخرى.

جدول (53)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الرابعة: الصحية تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 24.372	شمال غزة 24.575	جنوب غزة 21.746
غزة 24.372	0.000		
شمال غزة 24.575	0.204	0.000	
جنوب غزة 21.746	*2.626	*2.829	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غزة وجنوب غزة لصالح غزة، ولم يتضح فروق في المناطق الأخرى.

جدول (54)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الخامسة: الاتصال والتواصل تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 32.026	شمال غزة 31.945	جنوب غزة 30.075
غزة 32.026	0.000		
شمال غزة 31.945	0.080	0.000	
جنوب غزة 30.075	*1.951	*1.871	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غزة وجنوب غزة لصالح غزة، وبين شمال غزة وجنوب غزة لصالح شمال غزة، ولم يتضح فروق في المناطق الأخرى.

جدول (55)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السادسة: الاقتصادية تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 11.974	شمال غزة 11.863	جنوب غزة 12.821
غزة 11.974	0.000		
شمال غزة 11.863	0.111	0.000	
جنوب غزة 12.821	0.847	*0.958	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح جنوب غزة، ولم يتضح فروق في المناطق الأخرى.

جدول (56)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السابعة: التفكير النقدي تعزى لمتغير مكان السكن

	غزة 15.115	شمال غزة 15.795	جنوب غزة 14.507
غزة 15.115	0.000		
شمال غزة 15.795	0.679	0.000	
جنوب غزة 14.507	0.608	*1.287	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين شمال غزة وجنوب غزة لصالح شمال غزة، ولم يتضح فروق في المناطق الأخرى.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تفسرها الفرضية السابقة زيادة نسبة القلق لدى كبار السن في مناطق جنوب غزة ، وبالتالي نربط هذه النتيجة بالفرضية السابقة فكلما؛ زادت نسبة القلق لدى كبار السن تقل المهارات الحياتية لديهم .

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير العمر (من 50-60، من 60-70، من 70 فما فوق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (57)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمر.

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	366.180	2	183.090	19.993	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1968.921	215	9.158			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	28.179	2	14.089	1.005	0.368	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	3014.463	215	14.021			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	119.276	2	59.638	7.377	0.001	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1738.104	215	8.084			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	403.996	2	201.998	9.723	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4466.646	215	20.775			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	282.749	2	141.374	8.185	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3713.531	215	17.272			
	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات اقتصادية	بين المجموعات	1.001	2	0.501	0.080	0.923	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1349.517	215	6.277			
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	42.824	2	21.412	4.385	0.014	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1049.874	215	4.883			
	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	5465.425	2	2732.712	12.405	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	47364.250	215	220.299			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة عدا مهارة حل المشكلة، واتخاذ القرار، والمهارة الاقتصادية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر. ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (58)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الأولى: إدارة الذات تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 20.343	من 60-70 17.534	من 70 فما وفق 18.351
من 50-60 20.343	0.000		
من 60-70 17.534	*2.808	0.000	
من 70 فما وفق 18.351	*1.991	0.817	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50-60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (59)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثالثة: إدارة الوقت تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 17.528	من 60-70 15.877	من 70 فما وفق 16.730
من 50-60 17.528	0.000		
من 60-70 15.877	*1.651	0.000	
من 70 فما وفق 16.730	*0.798	0.853	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50–60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50–60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (60)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الرابعة: الصحية تعزى لمتغير العمر

	من 50–60 24.954	من 60–70 22.712	من 70 فما وفق 21.595
من 50–60 24.954	0.000		
من 60–70 22.712	*2.241	0.000	
من 70 فما وفق 21.595	*3.359	1.118	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50–60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50–60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (61)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الخامسة: الاتصال والتواصل تعزى لمتغير العمر

	من 50–60 32.546	من 60–70 30.342	من 70 فما وفق 30.135
من 50–60 32.546	0.000		
من 60–70 30.342	*2.204	0.000	
من 70 فما وفق 30.135	*2.411	0.207	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50–60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50–60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (62)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السابعة: التفكير النقدي تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 15.602	من 60-70 14.753	من 70 فما وفق 14.649
من 50-60 15.602	0.000		
من 60-70 14.753	*0.848	0.000	
من 70 فما وفق 14.649	*0.953	0.105	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50-60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

جدول (63)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير العمر

	من 50-60 144.972	من 60-70 135.137	من 70 فما وفق 134.622
من 50-60 144.972	0.000		
من 60-70 135.137	*9.835	0.000	
من 70 فما وفق 134.622	*10.351	0.515	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذين أعمارهم من 50-60 سنة والذين أعمارهم من 60 فما فوق لصالح الذين أعمارهم من 50-60 سنة، ولم يتضح فروق في الأعمار الأخرى.

وتعزو الباحثة إلى وجود نسبة المهارات الحياتية لدى كبار السن في عمر الخمسين والستين أكثر من غيرهم من المسنين فوق السبعين وهذه النتيجة تفسرها الفرضية السابقة التي خرجت بزيادة نسبة القلق لدى كبار السن فوق السبعين، وبالتالي كلما زادت نسبة القلق تقل

المهارات الحياتية؛ فالمسن فوق السبعين يزيد ضعفه ووهنه حيث يصاب بأنواع شتى من الأمراض .

التحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير حجم الأسرة (من 3-5، من 5-7، من 7 فما فوق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (64)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير حجم الأسرة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	57.728	2	28.864	2.725	0.068	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2277.373	215	10.592			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	78.031	2	39.016	2.829	0.061	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	2964.611	215	13.789			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	23.368	2	11.684	1.370	0.256	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1834.012	215	8.530			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	70.510	2	35.255	1.579	0.209	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	4800.132	215	22.326			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	74.009	2	37.005	2.028	0.134	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	3922.271	215	18.243			
	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات اقتصادية	بين المجموعات	68.030	2	34.015	5.702	0.004	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1282.489	215	5.965			
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	157.897	2	78.949	18.158	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	934.800	215	4.348			

	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2041.962	2	1020.981	4.322	0.014	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	50787.712	215	236.222			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 4.71

ف الجدولية عند درجة حرية (2،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 3.04

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات ، عدا المهارات الاقتصادية ومهارة التفكير النقدي والدرجة الكلية للاستبانة؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الاسرة.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في المهارات الاقتصادية ومهارة التفكير النقدي والدرجة الكلية للاستبانة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الاسرة.

ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (65)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السادسة: الاقتصادية تعزى لمتغير حجم الاسرة

	من 3-5 11.560	من 5-7 12.921	من 7 فما فوق 12.310
من 3-5 11.560	0.000		
من 5-7 12.921	*1.361	0.000	
من 7 فما فوق 12.310	0.750	0.611	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأسر التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد والأسر التي عدد أفرادها من 5-7 أفراد لصالح الأسر التي عدد أفرادها من 5-7 ، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (66)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السابعة: التفكير النقدي تعزى لمتغير حجم الاسرة

	من 3-5 14.583	من 5-7 14.540	من 7 فما فوق 16.380
من 3-5 14.583	0.000		
من 5-7 14.540	0.044	0.000	
من 7 فما فوق 16.380	*1.797	1.841	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأسرة التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد والأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق لصالح الأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق ، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (67)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير حجم الاسرة

	من 3-5 137.702	من 5-7 137.921	من 7 فما فوق 144.324
من 3-5 137.702	0.000		
من 5-7 137.921	0.218	0.000	
من 7 فما فوق 144.324	*6.622	6.403	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأسرة التي عدد أفرادها من 3-5 أفراد والأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق لصالح الأسرة التي عدد أفرادها من 7 أفراد فما فوق ، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

وتعزو الباحثة إلى الثقافة العربية والإسلامية التي تولي اهتماماً واعتباراً للشيخ المسن باعتبار أن القيم الاجتماعية تحث على احترام الشيخ الكبير وطاعته، فنراه يأمر ويسمع له رغم كبر سنه ، أو ضعف جسدي ، أو قلة دخله .. الخ .

واحترام دوره من حيث الإصلاح والرأي والمشورة والاحترام .

حيث تشير هذه الفرضية الى ان حجم الاسرة يزيد من امتلاك المسن للمهارات الحياتية ، وهذا يعود إلى أنه يقضي مع أبنائه وأحفاده وقتاً طويلاً يحدثهم ويأنس بصحبتهم ، إلى جانب الرعاية والاهتمام ، والتقدير الذي يقدم له حيث أن هذه العلاقة القوية بين الأفراد وآبائهم يزيد من مستوى المهارات الحياتية لديهم بالمقارنة بغيرهم الذين لا يشعرون بهذا الاهتمام .
حيث أن تفاعل المسن مع أسرته ومشاركته نشاطاته يرفع من معنوياته ويشعره بالتفاؤل .

التحقق من صحة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمي- ابتدائي ــ ثانوي- جامعي - دراسات عليا).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (68)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	179.525	4	44.881	4.435	0.002	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2155.576	213	10.120			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	571.936	4	142.984	12.327	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2470.707	213	11.600			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	95.165	4	23.791	2.876	0.024	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1762.216	213	8.273			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	278.888	4	69.722	3.234	0.013	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	4591.754	213	21.558			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	275.154	4	68.788	3.937	0.004	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3721.126	213	17.470			
	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات	بين المجموعات	24.450	4	6.112	0.982	0.418	غير دالة

اقتصادية	داخل المجموعات	1326.068	213	6.226			إحصائيا
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	179.015	4	44.754	10.433	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	913.682	213	4.290			
	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	6927.236	4	1731.809	8.036	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	45902.439	213	215.504			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (4،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.41

ف الجدولية عند درجة حرية (4،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.42

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة عدا المهارة الاقتصادية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (69)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الأولى: إدارة الذات تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 18.170	ابتدائي 18.390	ثانوي 19.485	جامعي 20.405	دراسات عليا 22.333
أمي 18.170	0.000				
ابتدائي 18.390	0.220	0.000			
ثانوي 19.485	1.315	1.095	0.000		
جامعي 20.405	*2.236	2.016	0.921	0.000	
دراسات عليا 22.333	4.164	3.944	2.848	1.928	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين والجامعيين لصالح ة الجامعيين، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (70)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثانية: حل المشكلة واتخاذ القرار تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 19.245	ابتدائي 21.508	ثانوي 23.227	جامعي 21.946	دراسات عليا 27.333
أمي 19.245	0.000				
ابتدائي 21.508	*2.263	0.000			
ثانوي 23.227	*3.982	1.719	0.000		
جامعي 21.946	*2.701	0.437	1.281	0.000	
دراسات عليا 27.333	*8.088	5.825	4.106	5.387	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين والابتدائي لصالح الابتدائي، وبين الاميين وحملة الثانوية لصالح الثانوية، وبين الأميين والجامعيين لصالح الجامعيين، وبين الأميين والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، وبين الابتدائي والدراسات العليا لصالح الدراسات ، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (71)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثالثة: إدارة الوقت تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 16.453	ابتدائي 16.746	ثانوي 16.439	جامعي 18.027	دراسات عليا 19.667
أمي 16.453	0.000				
ابتدائي 16.746	0.293	0.000			
ثانوي 16.439	0.013	0.306	0.000		
جامعي 18.027	*1.574	1.281	1.588	0.000	
دراسات عليا 19.667	*3.214	2.921	3.227	1.640	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين الجامعيين لصالح حملة الجامعة، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (72)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الرابعة: الصحية تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 23.887	ابتدائي 22.051	ثانوي 24.667	جامعي 23.595	دراسات عليا 28.000
أمي 23.887	0.000				
ابتدائي 22.051	1.836	0.000			
ثانوي 24.667	0.780	*2.616	0.000		
جامعي 23.595	0.292	1.544	1.072	0.000	
دراسات عليا 28.000	4.113	5.949	3.333	4.405	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الابتدائي والثانوية لصالح الثانوية، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (73)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الخامسة: الاتصال والتواصل تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 30.226	ابتدائي 30.678	ثانوي 32.136	جامعي 32.459	دراسات عليا 37.000
أمي 30.226	0.000				
ابتدائي 30.678	0.452	0.000			
ثانوي 32.136	*1.910	1.458	0.000		
جامعي 32.459	*2.233	1.781	0.323	0.000	
دراسات عليا 37.000	*6.774	6.322	4.864	4.541	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الشهادة الثانوية لصالح حملة الشهادة الثانوية، وبين الأميين والجامعيين لصالح الجامعيين، وبين الأميين والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (74)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السابعة: التفكير النقدي تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 14.340	ابتدائي 14.356	ثانوي 16.000	جامعي 15.784	دراسات عليا 19.000
أمي 14.340	0.000				
ابتدائي 14.356	0.016	0.000			
ثانوي 16.000	*1.660	1.644	0.000		
جامعي 15.784	*1.444	1.428	0.216	0.000	
دراسات عليا 19.000	*4.660	*4.644	3.000	3.216	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الشهادة الثانوية لصالح حملة الشهادة الثانوية، وبين الأميين والجامعيين لصالح الجامعيين، وبين الأميين والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، وبين الابتدائي والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

جدول (75)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير المستوى التعليمي

	أمي 134.113	ابتدائي 136.102	ثانوي 144.182	جامعي 144.486	دراسات عليا 167.667
أمي 134.113	0.000				
ابتدائي 136.102	1.988	0.000			
ثانوي 144.182	*10.069	8.080	0.000		
جامعي 144.486	*10.373	8.385	0.305	0.000	
دراسات عليا 167.667	*33.553	*31.565	23.485	23.180	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الأميين وحملة الشهادة الثانوية لصالح حملة الشهادة الثانوية، وبين الأميين والجامعيين لصالح الجامعيين، وبين الأميين والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، وبين الابتدائي والدراسات العليا لصالح الدراسات العليا، ولم يتضح فروق في مستويات التعليم الأخرى.

وتستنتج الباحثة أنه كلما قل المستوى التعليمي لدى الفرد تنقص عنده المهارات الحياتية، وذلك لعدة اسباب ، حيث ان نظريات التعلم أشارت لوجود انحدار تدريجي في عملية التعلم تبعاً لزيادة العمر (أبو ركاب وقوته، 2010، ص25) .

وهذا بشأنه يؤثر على تعلم المهارات الحياتية، لذا نجد ان ذوي المستويات التعليمية العالية (جامعي ، دراسات عليا) يمتلك مهارات حياتية أكثر من غيره ذوي المستوى الابتدائي والثانوي ، وترى الباحثة ان المستوى التعليمي والخبرة العلمية لها أثر مهم في زيادة مستويات المهارات الحياتية ، فالمسن مع زيادة مستواه التعليمي يصبح لديه قدرات مصقولة ويكون له قدرة على مواجهة التغيرات الفسيولوجية والنفسية في هذه المرحلة وتساعده على التكيف مع مختلف الظروف التي يعيشها يوميا في حياته الخاصة كمسن .

التحقق من صحة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى الحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج، أرمل، مطلق).

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (76)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	102.947	3	34.316	3.290	0.022	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	2232.154	214	10.431			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	445.595	3	148.532	12.239	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2597.047	214	12.136			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	39.871	3	13.290	1.565	0.199	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1817.509	214	8.493			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	30.488	3	10.163	0.449	0.718	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	4840.154	214	22.618			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	53.040	3	17.680	0.959	0.413	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	3943.240	214	18.426			
	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات اقتصادية	بين المجموعات	59.810	3	19.937	3.305	0.021	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1290.709	214	6.031			
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	8.976	3	2.992	0.591	0.622	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1083.721	214	5.064			
	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	617.091	3	205.697	0.843	0.472	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	52212.583	214	243.984			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.88

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.65

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المهارات والدرجة الكلية للاستبانة، عدا المهارة المتعلقة بإدارة الذات، والمهارة الاقتصادية ؛ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

كما يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في المهارة المتعلقة بإدارة الذات، المهارة الاقتصادية أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (77)يوضح اختبار شيفيه في المهارة الأولى: إدارة الذات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غير المتزوجين والمتزوجين لصالح المتزوجين، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى.

جدول (77)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثانية: حل المشكلة واتخاذ القرار تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

	أعزب 17.667	متزوج 22.331	أرمل 18.786	مطلق 19.556
أعزب 17.667	0.000			
متزوج 22.331	*4.665	0.000		
أرمل 18.786	1.119	*3.546	0.000	
مطلق 19.556	1.889	2.776	0.770	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غير المتزوجين والمتزوجين لصالح المتزوجين، وبين المتزوجين والأرمل لصالح المتزوجين، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى.

جدول (78)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السادسة: الاقتصادية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

	أعزب 11.000	متزوج 12.006	أرمل 13.286	مطلق 13.333
أعزب 11.000	0.000			
متزوج 12.006	*1.006	0.000		
أرمل 13.286	*2.286	1.280	0.000	
مطلق 13.333	2.333	1.328	0.048	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين غير المتزوجين والمتزوجين لصالح المتزوجين، وبين غير المتزوجين والأرمل لصالح الأرمل، ولم يتضح فروق في الحالات الأخرى.

وتشير هذه النتيجة إلى أن المهارات الحياتية تزيد عند المتزوجين بالمقارنة مع غيرهم من غير المتزوجين في جميع المهارات عدا المهارة الاقتصادية ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المسن المتزوج يكون أكثر رضا عن حياته وزيادة قوة العلاقات الأسرية لدى المسنين تزيد من مستوى امتلاكهم للمهارات الحياتية ,

التحقق من صحة الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحياتية تعزى لمتغير العمل (متقاعد، عامل، موظف، لا يعمل)..

وللتحقق من صحة هذا من الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA .

جدول (79)

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير العمل.

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات	بين المجموعات	272.704	3	90.901	9.432	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2062.397	214	9.637			
	المجموع	2335.101	217				
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار	بين المجموعات	518.299	3	172.766	14.646	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2524.343	214	11.796			
	المجموع	3042.642	217				
ثالثا: مهارات إدارة الوقت	بين المجموعات	74.213	3	24.738	2.969	0.033	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1783.167	214	8.333			
	المجموع	1857.381	217				
رابعا: مهارات صحية	بين المجموعات	150.553	3	50.184	2.275	0.081	غير دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	4720.089	214	22.056			
	المجموع	4870.642	217				
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	بين المجموعات	268.914	3	89.638	5.146	0.002	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3727.366	214	17.418			
	المجموع	3996.280	217				
سادسا: مهارات اقتصادية	بين المجموعات	77.365	3	25.788	4.335	0.005	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1273.154	214	5.949			
	المجموع	1350.518	217				
سابعا: مهارات التفكير النقدي	بين المجموعات	53.929	3	17.976	3.703	0.013	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1038.768	214	4.854			
	المجموع	1092.697	217				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4795.450	3	1598.483	7.121	0.000	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	48034.224	214	224.459			
	المجموع	52829.674	217				

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.01) = 3.88

ف الجدولية عند درجة حرية (3،217) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.65

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المجالات والدرجة الكلية للاستبانة عدا المهارة الصحية أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمل.

ولمعرفة اتجاه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار شيفيه البعدي، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (80)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الأولى: إدارة الذات تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 19.345	عامل 20.658	موظف 20.256	لا يعمل 18.036
متقاعد 19.345	0.000			
عامل 20.658	1.313	0.000		
موظف 20.256	0.912	0.401	0.000	
لا يعمل 18.036	1.309	*2.622	*2.221	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين العمال والعاطلين عن العمل لصالح العمال، بين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح الموظفين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (81)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثانية: حل المشكلة واتخاذ القرار تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 20.966	عامل 23.237	موظف 24.103	لا يعمل 20.402
متقاعد 20.966	0.000			
عامل 23.237	*2.271	0.000		
موظف 24.103	*3.137	0.866	0.000	
لا يعمل 20.402	0.564	*2.835	*3.701	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والعمال لصالح العمال، وبين المتقاعدين والموظفين لصالح الموظفين، وبين العمال والعاطلين عن العمل لصالح العمال، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (82)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الثالثة: إدارة الوقت تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 17.034	عامل 16.421	موظف 18.026	لا يعمل 16.518
متقاعد 17.034	0.000			
عامل 16.421	0.613	0.000		
موظف 18.026	0.991	*1.605	0.000	
لا يعمل 16.518	0.517	0.097	1.508	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق وبين العمال والموظفين عن العمل لصالح الموظفين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (83)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة الخامسة: الاتصال والتواصل تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 32.724	عامل 30.105	موظف 33.179	لا يعمل 30.875
متقاعد 32.724	0.000			
عامل 30.105	2.619	0.000		
موظف 33.179	0.455	*3.074	0.000	
لا يعمل 30.875	1.849	0.770	*2.304	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين العمال والموظفين لصالح الموظفين، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح الموظفين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (84)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السادسة: الاقتصادية تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 13.483	عامل 12.026	موظف 12.641	لا يعمل 11.768
متقاعد 13.483	0.000			
عامل 12.026	1.456	0.000		
موظف 12.641	0.842	0.615	0.000	
لا يعمل 11.768	*1.715	0.258	0.873	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتقاعدين والعاطلين عن العمل لصالح المتقاعدين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

جدول (85)

يوضح اختبار شيفيه في المهارة السابعة: التفكير النقدي تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 15.069	عامل 14.763	موظف 16.205	لا يعمل 14.946
متقاعد 15.069	0.000			
عامل 14.763	0.306	0.000		
موظف 16.205	1.136	*1.442	0.000	
لا يعمل 14.946	0.123	0.183	*1.259	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين العمال والموظفين لصالح الموظفين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المسن عندما يبلغ الستين أو السبعين يتأثر بالمتغيرات الفسيولوجية بشكل كبير ويصبح أكثر تمركزا حول ذاته وأقل اهتماما برغبات الآخرين ، حيث يعاني من العزلة والانسحاب من البيئة الاجتماعية نظرا لنقص الأدوار الاجتماعية التي كان يقوم بها والإحساس بعدم جدواه بالنسبة للمجتمع ، لذلك فإن الفرد عندما يتوقف عن دوره الوظيفي غالبا ما تهتز صورته الذاتية وثقته بنفسه .

وتشير نظرية الانسحاب او فك الارتباط إلى أن الافراد حين يصلون مرحلة الشيخوخة ينسحبون تدريجيا عن السياق الاجتماعي ، وبالتالي تتناقص الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل كنتيجة لنقص تفاعل المسن مع الآخرين من افراد المجتمع داخل النسق الاجتماعي الذي ينتمي اليه .(الغلبان ص29).

جدول (86)

يوضح اختبار شيفيه في الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير العمل

	متقاعد 142.069	عامل 139.211	موظف 149.077	لا يعمل 136.420
متقاعد 142.069	0.000			
عامل 139.211	2.858	0.000		
موظف 149.077	7.008	*9.866	0.000	
لا يعمل 136.420	5.649	2.791	*12.657	0.000

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين العمال والموظفين لصالح الموظفين، وبين الموظفين والعاطلين عن العمل لصالح الموظفين، ولم يتضح فروق في المتغيرات الأخرى.

للإجابة عن السؤال الخامس:

ينص السؤال الخامس من أسئلة الدراسة على: " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن" .

وللإجابة عن هذا السؤال تحققت الباحثة من الفرض التالي: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن

وللإجابة عن هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن.

جدول (87)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن

المقياس	القلق
المهارات الحياتية	-0.580**

قيمة r المحسوبة عند درجة حرية " 528" ومستوى دلالة "0.05" يساوي0.138

قيمة r المحسوبة عند درجة حرية " 528" ومستوى دلالة "0.01" يساوي0.181

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية لمقياس القلق والدرجة الكلية لمقياس مهارات الحياة لدى كبار السن.

وترى الباحثة أن هذه الفرضية نتيجة منطقية فسرتها الفرضيات السابقة ، فكلما زادت نسبة القلق لدى كبار السن قلت المهارات الحياتية والعكس صحيح ، وتعزو الباحثة هذه العلاقة الارتباطية إلى أن الضغوطات النفسية والمشكلات الحياتية التي تحيط بكبار السن من تقاعد وتقدم سنه وأمراض قد يصاب بها ، كل هذا من شأنه أن يزيد حالة القلق لديه، وبالتالي يتأثر امتلاكه للمهارات الحياتية .

5-2 تفسير عام على نتائج الدراسة

- مما سبق تبين وجود استعداد ثابت نسبياً من القلق لدى كبار السن ، وهذا يرجع إلى الخصائص الفسيولوجية ، والنفسية لهذه المرحلة ، وهذا مؤشر مهم لإعارة الانتباه لهذه الشريحة من قبل المجتمع ، لتقديم الدعم النفسي ، والاجتماعي لهم .
- وكذلك يوجد مستوى عالي من المهارات الحياتية ، وتعزو الباحثة ذلك الى كون المجتمع الغزي يتمتع بثقافة إسلامية تحث على احترام الكبير ، وتوقيره .
- وقد تبين أن مستوى القلق ينخفض لدى كبار السن إذا زاد مستوى المهارات الحياتية ، لذا أوجه رسالة للأسرة والمجتمع لزيادة الاهتمام بهذه الشريحة المهمشة ، والعمل على تنمية المهارات الحياتية ، والتخفيف من الضغوطات النفسية التي يعيشونها .

1- 3 التوصيات والمقترحات

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج توصي الباحثة بما يلي :

1- تشجيع إجراء المزيد من الدراسات النفسية على كبار السن .

2- عمل برامج توعوية ، وصحية ، واجتماعية ، وترفيهية لكبار السن حتى تزيد من امتلاكهم للمهارات الحياتية اللازمة للتعامل بإيجابية وفاعلية مع أنفسهم ومع مجتمعهم .

3- عمل نوادي صديقة لكبار السن تتميز بخدمات عالية تناسب المرحلة التي يعيشونها.

4- عمل هيئة اعلامية تضم المسنين وتجتمع معهم بشكل دوري ، تسمع لمشاكلهم ، واقتراحاتهم ، وتلبي مطالبهم .

5- بعض المسنين يمتلكون إبداعات ومواهب ، يجب اكتشافها ، والعمل على تنميتها حتى لا تندثر ، وتبقى لأجيال قادمة للاستفادة من هذا الكم الهائل من الخبرات والتجارب .

6- إعداد البرامج الإرشادية التي تتلاءم مع كبار السن للتخفيف من معاناتهم ، والعمل على دعمهم من جميع النواحي .

7- إعداد دراسات تختص بالجانب الديني لدى كبار السن، وتأثيره على تكيفهم مع متطلبات هذه المرحلة .

المصادر والمراجع

أولا :القرآن الكريم

ثانيا: المراجع العربية :

1. أبا النيل، محمد السيد (1985) علم النفس الاجتماعي. دراسات عربية وعالمية : دار النهضة العربية – بيروت .
2. ابو حطب، فؤاد وصادق، آمال (1994)، علم النفس التربوي، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
3. أبو ركاب، اسماعيل، وقوته، سمير (2010): المشاكل النفسية والاجتماعية لدى كبار السن في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، جمعية الوداد للتأهيل المجتمعي – وحدة البحث العلمي والتدريب.
4. ابو مهادي، صابر عبد الكريم (2011)، مهارات التفكير الناقد المتضمنة في منهاج الفيزياء للمرحلة الثانوية ومدى اكتساب الطلبة لها، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة.
5. الآغا، حمدان (2012) :فاعلية توظيف seven E,S البنائية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطينية لدى طلاب الصف الخامس الأساسي ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر ، غزة.
6. الانصاري، بدر محمد (1999م) مقدمة لدراسة الشخصية : ذات السلاسل – الكويت.
7. الباز، خالد صلاح، خليل، محمد ابو الفتوح (1999) دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث عشر " مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرون " (25–28يوليو) الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الاول.
8. بلان،كمال(2009) دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية او مع اسرهم (دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللازقية) – جامعة دمشق.
9. جامعة القدس المفتوحة {5} (2008) :ثقافة إسلامية وطرائق تدريسها 2 من منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان.
10. حقي، زينب محمد (2002) : الادارة ومتغيرات العصر، مكتبة عين شمس، القاهرة.
11. حمدي، حسن1 (2004): مهارات الرغبة في التعلم، دار الطائف، القاهرة.
12. حمدي،حسن3 (2004) : مهارات الانضباط السلوكي، دار الطائف، القاهرة.

13.الخالدي، والعلمي (2009) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق : دار الصفاء للنشر والتوزيع – عمان.
14.الخصاونة، غادة (2007): تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز، مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية –المجلد21.
15.خليفة، عبد اللطيف محمد (1991) دراسات في سيكولوجية المسنين : دار غريب للطباعة والنشر – القاهرة.
16.دبابش، علي (2011): فعالية برنامج ارشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية واثره على تقدير الذات –جامعة الازهر – غزة.
17.الديب، علي محمد (1988) : العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم بالعمل، مجلة علم النفس، العدد 7.
18.راشد، عفاف (2004) دراسة تحليليه مقارنة لمشكلات المتقاعدين والمتقاعدات ونموذج مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها : دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية.
19. رضوان ، سامر (2007) : الصحة النفسية: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط2 عمان (الاردن) .
20. زهران، حامد (1974) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب : القاهرة.
21. زهران، حامد (1994) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب : القاهرة.
22. زهران، حامد (1997) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب : القاهرة.
23. السباعي ، زهير احمد ، وشيخ ادريس، عبد الرحيم (1991) : القلق وكيف نتخلص منه ، دار القلم ، بيروت .
24. سعد الدين، هدى(2007) : المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها، رسالة ماجستير غير منشورة – الجامعة الاسلامية – غزة.
25. السيد، مريم (2007) : حاجات طلبة جامعة الاسراء الى المهارات الحياتية – مجلة اتحاد الجامعات العربية – العدد التاسع والاربعون، ديسمبر 2007.
26. الصابوني، محمد (1980) : صفوة التفاسير، دار القرآن الكريم، بيروت.
27. صايمة، سمر (2010) :المهارات الحياتية المتضمنة في منهاج اللغة العربية للصف الثالث الاساسي ومدى ممارستها لدى تلاميذ مدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

28. الصقهان، ناصر (2005) : تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيف درجة القلق والافكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات،" دراسة شبه تجريبية على المرضى النزلاء المدمنين في مستشفى المللك فهد بالقصيم، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية – المملكة العربية السعودية.
29. صموئيل،القس (ب. ت) . : القلق حالة وجدانية تبني او تهدم – الهيئة العامة في مكتبة الإسكندرية ، دار الثقافة.
30. عبد المعطي، ومصطفى (2002) : المهارات الحياتية – القاهرة : دار السحاب.
31. عبد الموجود، محمد، اساكروس، فيليب (2005) : تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار منهاج المستقبل، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
32. عبد المؤمن , علي (2008). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية "الأساسيات والتقنيات والأساليب ".جامعة 7اكتوبر،الإدارة العامة : مصر.
33. العبيدي، محمد (2009) علم النفس الإكلينيكي : دار الثقافة للنشر والتوزيع .
34. العبيويني، ميساء (2009): الاكتئاب، القلق لدى البالغين المرضى بحساسية القمح وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة – الجامعة الاسلامية.
35. عثمان، فاروق (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية – دار الفكر العربي.
36. عكاشة، احمد (1992)الطب النفسي المعاصر – مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة.
37. عكاشة، احمد (2003) الطب النفسي المعاصر –مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة.
38. علاء الدين،جهاد (2004) التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسين :مؤتة للبحوث والدراسات.
39. عمارة، وليد (2001) النزعات الغريزية الجزئية والعلاج الجماعي لمرضى الاكتئاب المحرومين من الرعاية الأسرية : رسالة دكتوراه –جامعة المنصورة.
40. عمران، تغريد، وآخرون (2001) : المهارات الحياتية، زهراء الشرق، القاهرة.
41. عوض الله، يوسف(2008): التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية– غزة.
42. الغامدي، سعيد (2001) اتجاه المعلمين نحو التقاعد المبكر في مدينة مكة المكرمة :دراسة ماجستير.
43. غريب، غريب (1993) : القلق لدى الشباب في دولة الامارات العربية المتحدة في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي – دراسة ماجستير ، جامعة الامارات.

44. الغلبان، نعيم (2008) مرحلة الشيخوخة "متغيرات ومتطلبات في الجانب النفسي والبيولوجي " دراسة دكتوراة – جامعة العالم الامريكية .
45. القاضي، وفاء (2009) : قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة – رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية – غزة .
46. قشطة، أحمد (2008) :أثر توظيف استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المفاهيم العلمية والمهارات الحياتية بالعلوم لدى طلبة الصف الخامس الاساسي بغزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
47. كناعنة، شريف (2000) : دراسة في بعض المغيرات الاجتماعية، دراسة صادرة عن وزارة الشئون الاجتماعية.
48. اللقاني، أحمد، علي الجمل (2003) معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، القاهرة : عالم الكتب، الطبعة الثالثة.
49. اللولو، فتحية صبحي (2005): المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى مناهج العلوم الفلسطينية للصفين الاول والثاني الاساسين، المؤتمر التربوي الثاني كلية التربية، " الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع والطموح " (22–23نوفمبر)،ج2، الجامعة الاسلامية، فلسطين.
50. اللولو، فتحية، و قشطة، عوض (2006) : مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الاسلامية بغزة، مجلة المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس.
51. مازن، حسام محمد1 (2002): التربية العلمية وابعاد التكنولوجيا والمهارات الحياتية والثقافة العلمية اللازمة للمواطن العربي، المؤتمر العلمي السادس "التربية العلمية وثقافة المجتمع"، (24–25)، فندق بالما، جامعة عين شمس، القاهرة، المجلد الاول.
52. مازن، حسام محمد2(2002):نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في اطار مفاهيم الاداء والجودة الشاملة، المؤتمر العلمي الرابع عشر "مناهج التعليم في ضوء الأداء (24–25يوليو) دار الضيافة، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس، القاهرة، المجلد الاول.
53. مخيمر، هشام (1996) الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين : دراسات عربية في علم النفس.

54. المشيخي، غالب (2009): قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة – رسالة ماجستير غير منشورة –الجامعة الاسلامية – غزة.
55. ملحم، سامي محمد (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
56. موسى، رشاد (2003) علم النفس المرضي : دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
57. نسيم، سحر توفيق (2005): فـ4عالية برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى اطفال الروضة المدمجين مع زملائهم المكفوفين، مجلة دراسات في المناهج0 وطرق التدريس، جامعة عين شمس – القاهرة.
58. الهمص، صالح (2010): قلق الولادة لدى الامهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة – الجامعة الاسلامية – غزة.
59. وافي، عبد الرحمن (2010) :المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
60. الوايلي ، عبد الله (2003): فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة القلق لدى مدمني المخدرات (دراسة ميدانية على نزلاء مستشفى الامن بالرياض) ، جامعة نايف للعلوم الامنية .
61. وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية (2003) : أثر التدريب في توجهات المتدربين على المهارات الحياتية، وزارة التربية والتعليم العالي برام الله .
62. اليحفوفي، نجوى (2004) التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد : دراسات عربية في علم النفس.

ثالثا: المراجع الاجنبية

63. American Psychiatric Association.(1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th.ed. www. Ed – uni.net / ed/ show thread.php?t=18999
64. Berdur (2004)" Astudy of depression and anxiety among doctors working I emergency units in denizli, turey;; Emergency medicine journal p.43.
65. Fisher, j (19991) : life skills what anethey social –science record , vol (16) no (11).
66. Gail R. Janes (2000) : Classrom ideas for life skills Washington ,D.C.

67. Holt Necholas L and others (2008) Do youth learn life skills through their Involvement in High school sport ? A Case study , Canadian Journal Educaiton, v31 No. 2, pp: 281-304 http://www.csse.ca /CJE/gernal.htm
68. Prince, p (1995) life skills Apporach , new York MC – HILL – Publishing company.
69. Wick ,B, Benjamin , A (2006) :The read to emplayabilty Throw personal : A critical of silences and Ambignities of British Colombia Canada) life skills, intenathonal Journal of life skills long education , v25 www. Eric. ed.gov.

رابعا : المراجع الالكترونية

70.بخش، أميرة (2007): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من امهات الاطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية،مجلد8، ع3 –جامعة ام القرى – مكة المكرمة.www.gulfkids.co
71.تونسي، عايدة(2002): القلق والاكتئاب لدى المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير – جامعة ام القرى.www.musanada.com
72.الصغير، صالح (2009) : المحددات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية المؤثرة على مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين المتقاعدين في منطقة الرياض: دراسة ميدانية تحليلية، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود – قسم الدراسات الاجتماعية. www.faculty.ksu.edu.sa
73. عبد الكريم، غادة (2009) : اثر برنامج قائم على التعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى تلاميذ المعوقين عقليا القابلين للتعلم رسالة ماجستير – جامعة جنوب الوادي.http. // dr – banderalotaibi. Com
74.عثمان، عايد(2008): درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، وعلاقتها ببعض المتغيرات – المركز الفلسطيني للإرشاد.www.pcc-jar.org
75.العجلاني، عمر (2005): تقييم المهارات المهنية الاخصائيين الاجتماعيين (دراسة مسحية في مستشفيات الصحة النفسية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير – جامعة نايف العربية للعلوم الامنية – الرياض.www.ptuk.edu.ps
76.العنزي، فهد(2000): علاقة القلق بالأفكار اللاعقلانية (دراسة مقارنة بين الاحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض) رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية –الرياض.www.acofps.com

77.قاسم، عبد الرحمن (2002) :فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفس حركية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً والقابلين للتعلم www.ed-uni.net/ed/showthread.php?t=18999

78. مراد، بركات محمد (2006) : المهارات الحياتية في الإسلام، www.jmuslim naseej.com 1/11/2005.

الملاحق

ملحق رقم (1)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الأخ الفاضل .. الأخت الفاضلة ..

أنا الطالبة / سالي محمود المصري ، طالبة في قسم الدراسات العليا في الجامعة الاسلامية بغزة ، تخصص صحة نفسية .

اقوم بإعداد بحث بعنوان " القلق لدى كبار السن وعلاقته بمهارات الحياة " باعتبـــاره متطلـــب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية .

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لدى كبار السن في ضوء بعض المتغيرات ، وذلك لمعرفة معاناتهم وبالتالي التخفيف من هذه المعاناة .

وحيث أنني أؤمن بأنكم خير مصدر للمعلومات المطلوبة ، لذا توجهت اليكم وكلي امل فـــي ان اجد التعاون من قبلكم ، وذلك من خلال ابداء رأيكم نحو هذه المشاعر بأمانة ومصداقية ، علماً بأن اجابتك ستكون موضع الثقة وستعامل بالسرية التامة ولن تستخدم الا في أغــراض البحـــث العلمي .

مع خالص الشكر والتقدير ،،

الباحثة

الأخ الفاضل, الأخت الفاضلة ...... حفظكم الله.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرجو من سيادتكم التكرم بالآتي :

- أمامك مقياس مكون من (60) عبارة والمطلوب في إجابتك عنها التعبير عن حالتك وما تشعر به.
- لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة لكن كل إجابة لها قيمتها الرجاء الإجابة عنها بما يناسب حالتك.
- المطلوب منك قراءة العبارة جيدا ثم وضع علامة (√) تحت الإجابة المناسبة لك دون ترك أي سؤال دون الإجابة عليه.

ملاحظة/ المعلومات التي تكتب في هذا المقياس تحاط بسرية تامة ،ولا تستخدم إلا لهدف البحث العلمي فقط.

نشكر لكم حسن تعاونكم

إعداد الباحثة:

سالي محمود المصري

البيانات الأولية

الجنس:

ذكر ☐ أنثى ☐

الحالة الاجتماعية:

أعزب ☐ متزوج ☐

أرمل ☐ مطلق ☐

العمر:

من 50–60 ☐ من 60–70 ☐

من 70 فما فوق ☐

المستوى التعليمي:

أقل من الثانوية العامة ☐ أكثر من الثانوية العامة ☐

العمل:

متقاعد ☐ عامل ☐

موظف ☐ لا يعمل ☐

عدد أفراد الأسرة:

من 3–5 ☐ من 5–7 ☐

من 7– فما فوق ☐

مكان السكن: ☐

م	العبـــــــــــارة	دائما	احيانا	أبدا
(1)	أعاني من صعوبة في النوم .			
(2)	اعتقد أنني أكثر عصبية من قبل .			
(3)	تنتابني مخاوف كثيرة .			
(4)	أعاني أحيانا من قلة النوم .			
(5)	أعاني من رعشة في يداي عندما أقوم بأي عمل .			
(6)	أخشى على أولادي من الفقر بسبب التقاعد عن العمل .			
(7)	اشعر بالتعب عند عمل أي جهد حتى لو كان بسيطاً .			
(8)	اشعر بلقلق حول أمور العمل والمال .			
(9)	تنتابني مشاعر الخوف على زوجتي وأبنائي من بعدي .			
(10)	اشعر أنني مستثار من أي شيء .			
(11)	اشعر بالتعاسة في اغلب الأوقات .			
(12)	شعر بالقلق دون أي داعي .			
(13)	أكون متوتراً وغير هادئ .			
(14)	أكون مسالماً ولا انفعل بسهولة .			
(15)	ينتابني شعور بأني عديم الفائدة .			
(16)	ينتابني شعور بالقلق حول أشياء غامضة .			
(17)	أتمنى أن اشعر بالسعادة مثل الآخرين .			
(18)	مخاوفي حول المجهول تقلقني .			
(19)	أتأثر عند سماعي لخبر وفاة أي شخص .			
(20)	أتعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة .			
(21)	أصاب بحالات إمساك تزعجني .			
(22)	أنا شخص لا أصلح لأي شيء .			
(23)	أصاب بالشرود الذهني المتكرر .			
(24)	أشعر بالرجفة عندما أقوم بعمل أي شيء.			
(25)	أعاني من زيادة عد مرات التبول .			
(26)	أعاني من اضطراب النوم وتقطعه .			
(27)	اشعر بعدم قدرتي على لقيام بأي عمل .			
(28)	أكون مستثاراً أو انفعل بسرعة .			
(29)	أعاني من جفاف الفم وصعوبة في البلع .			
(30)	أتوقع الأسوأ في كافة الأمور .			
(31)	أخاف من الظلام .			

(32)	أجد صعوبة في الاستمتاع بالهوايات أو الأشياء التي كنت أحبها .				
(33)	أشعر بالملل بسرعة ولا استقر في مكان محدد .				
(34)	أشعر بضيق التنفس ، وخنقه في الصدر .				
(35)	لا أحب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية .				
(36)	الرجفة أمام الآخرين تسبب لي توتراً وانزعاجا .				
(37)	أفكر كثيراً في الموت .				
(38)	أخاف كثيراً من الموت عندما يصيبني أي مرض .				
(39)	ينتابني شعور بأني سأموت فجأة .				
(40)	أحب الحياة كثيراً .				
(41)	لا أحب الذهاب إلى البحر خوفاً من الموت غرقاً .				
(42)	أخشى من مشاهدة الأفلام التي تتركز على الفراق .				
(43)	أتشاؤم من رؤية دافن الموتى (الحنوتي) .				
(44)	أتمنى الموت .				
(45)	أخاف من الجلوس في حجرة مات بها إنسان .				
(46)	أشعر بالحزن الشديد عند وفاة أي شخص عزيز .				
(47)	لا أحب التحدث عن الموت .				
(48)	أنزعج عندما أتخيل نفسي في مكان شخص ميت .				
(49)	ينتابني الشعور بالقلق الشديد عند زيارتي لأحد الأقارب في المستشفى .				
(50)	أخشى من الموت وحيداً .				
(51)	أعاني من قلة النوم .				
(52)	أعاني كثيراً من رعشة في يداي عندما أقوم بأي عمل .				
(53)	اخشي على أولادي من الفقر بسبب التقاعد عن العمل .				
(54)	اشعر بالتعب عند عمل أي جهد حتى لو كان بسيطاً .				
(55)	اشعر بالقلق حول أمور العمل والمال .				
(56)	تنتابني مشاعر الخوف على زوجتي وأبنائي من بعدي .				
(57)	اشعر أنني مستثار من أي شيء .				
(58)	اشعر بالتعاسة في اغلب الأوقات .				
(59)	أثور لأتفه الأسباب.				
(60)	اشعر بالقلق دون أي داعي .				

م	العبـــــــــارة	دائما	أحيانا	نادرا
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات				
(1)	أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي.			
(2)	أشعر بأني محل شفقة من الآخرين.			
(3)	أشعر بأني أثور لأقل الضغوطات التي أقع بها.			
(4)	أشعر بحاجة للآخرين أكثر من ذي قبل.			
(5)	أشعر بأني دوري في الحياة قد انتهي.			
(6)	أتضايق حينما أجلس لوحدى لفترة طويلة.			
(7)	أشعر بالوحدة لكوني لا أعمل.			
(8)	يصعب عليا تقبل واقعي كمسن.			
(9)	أتضايق من تدخل الآخرين في شئوني الخاصة.			
(10)	يسعدني الحديث عن ذكرياتي للآخرين.			
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار				
(11)	حينما تتراكم علي المشكلات أقف حائرا أمامها.			
(12)	أتخذ التدابير اللازمة لحل المشكلة قبل وقوعها.			
(13)	لدي القدرة علي مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.			
(14)	قد ألجا للتجاهل كحل لبعض المشكلات.			
(15)	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب للمشكلات.			
(16)	أجمع المعلومات بدقة عن المشكلة حتى أصل للسبب الأساسي لها.			
(17)	التعرف علي أسباب المشكلة يساعدني علي إيجاد الحل المناسب لها.			
(18)	أصلح لأن أكون مختارا لعائلتي.			
(19)	أشعر بالرضا عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين.			
(20)	أتنبئ بالصعوبات التي تحول دون تنفيذ حل المشكلة.			
ثالثا: مهارات إدارة الوقت				
(21)	يصعب علي أن أحدد الأهداف التي أود الوصول إليها.			
(22)	أجد صعوبة في تحديد أهم الأهداف التي أود الوصول إليها.			
(23)	حينما أضطر لإتمام الأعمال الكبيرة يصعب علي تجزئتها حتى يسهل علي تنفيذها.			
(24)	أشعر بأني أستغرق الوقت الكبير في الأعمال الصغيرة.			
(25)	أواجه صعوبة في تحديد المواعيد الخاصة باتخاذ العمل.			
رابعا: مهارات صحية				
(26)	لا أهتم بمظهري كثيرا.			
(27)	أشعر بحاجتي لأن أتعلم بعض المهارات الصحية السليمة.			
(28)	أهتم بالعادات الصحية السليمة.			
(29)	أفضل تناول الطعام المتنوع.			

(30)	أحافظ علي تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات.			
(31)	أتناول الأدوية الموصوفة لي في وقتها.			
(32)	أراجع الطبيب عند شعوري بالألم.			
(33)	لا أحب التدخين لأنه يضر بالصحة.			
(34)	أحافظ علي نظافتي الشخصية.			
(35)	أنزعج من الأصوات العالية.			
خامسا: مهارات الاتصال والتواصل				
(36)	استخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين.			
(37)	أتنازل عن رأي بسهولة وحتى إن كنت مقتنع به.			
(38)	أبتسم في وجه الآخرين.			
(39)	أعتذر فيما بعد إذا شعرت أني أخطأت في حق الآخرين.			
(40)	يصعب علي تغير عادات بسهولة.			
(41)	أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.			
(42)	أنصت باهتمام لما يقال لي.			
(43)	أحرص علي حضور مجالس الكبار ممن هم في سني.			
(44)	أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين.			
(45)	لا أحب مقاطعة الآخرين.			
(46)	أستطيع بناء علاقات طيبة مع من حولي.			
(47)	أجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة مع الآخرين.			
(48)	أجد صعوبة في التكييف مع الأماكن الجديدة أو الغريبة.			
(49)	احرص علي أن يكون لدي علاقات طيبة مع أقراني.			
سادسا: مهارات اقتصادية				
(50)	أحاول أن أوفر القليل من النقود ولا أستطيع.			
(51)	غالبا ما أفشل في توفير بعض النقود لادخارها.			
(52)	أحتاج لمن يساعدني في المصروفات اليومية.			
(53)	أشعر بأني أنفق أموالي علي أشياء لا فائدة منها.			
سابعا: مهارات التفكير النقدي				
(54)	أتقبل النقد البناء من الآخرين.			
(55)	أشعر بأني أتأثر كثيرا بآراء الآخرين حول موضوع معين.			
(56)	أجد صعوبة في توصيل الفكرة للآخرين.			
(57)	لا أحب أن أشارك الآخرين فيما يطرحونه من أفكار.			
(58)	أشعر وكأني أقف للآخرين علي أقل الأخطاء وأنا لا أعرف الصواب.			
(59)	أشعر بأن لدى ما أقدمه من الخبرة والعلم.			
(60)	لدى رغبة في الإطلاع علي ما يفكر به الآخرين.			

ملحق رقم (2)

الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحكيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الأخ الفاضل .. الأخت الفاضلة ..

أنا الطالبة / سالي محمود المصري ، طالبة في قسم الدراسات العليا في الجامعة الاسلامية بغزة ، تخصص صحة نفسية .

اقوم بإعداد بحث بعنوان " القلق لدى كبار السن وعلاقته بمهارات الحياة " باعتبـــاره متطلـــب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية .

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لدى كبار السن في ضوء بعض المتغيرات ، وذلك لمعرفة معاناتهم وبالتالي التخفيف من هذه المعاناة .

وحيث أنني أؤمن بأنكم خير مصدر للمعلومات المطلوبة ، لذا توجهت اليكم وكلي امل فـــي ان اجد التعاون من قبلكم ، وذلك من خلال ابداء رأيكم نحو هذه المشاعر بأمانة ومصداقية ، علماً بأن اجابتك ستكون موضع الثقة وستعامل بالسرية التامة ولن تستخدم الا في أغــراض البحـــث العلمي .

مع خالص الشكر والتقدير ،،

الباحثة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نرجو من سيادتكم التكرم بالآتي :

- أمامك مقياسين الأول مقياس القلق، مكون من (54)عبارة ، والثـــاني مقيـــاس المهـــارات الحياتية ، مكون من (64) عبارة ، والمطلوب في إجابتك عنهما التعبير عن حالتـــك ومـــا تشعر به.
- لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة لكن كل إجابة لها قيمتها الرجاء الإجابة عنها بما يناسب حالتك.
- المطلوب منك قراءة العبارة جيدا ثم وضع علامة (√) تحت الإجابة المناسبة لك دون تـــرك أي سؤال دون الإجابة عليه.

ملاحظة/ المعلومات التي تكتب في هذا المقياس تحاط بسرية تامة ،ولا تستخدم إلا لهدف البحث العلمي فقط.

نشكر لكم حسن تعاونكم

إعداد الباحثة:

سالي محمود المصري

البيانات الأولية

الجنس:

ذكر ☐ أنثي ☐

الحالة الاجتماعية:

أعزب ☐ متزوج ☐

أرمل ☐ مطلق ☐

العمر:

من 50-60 ☐ من 60-70 ☐ من 70 فما فوق ☐

المستوى التعليمي:

أمي ☐ ابتدائي ☐ ثانوي ☐

جامعي ☐ دراسات عليا ☐

العمل:

متقاعد ☐ عامل ☐

موظف ☐ لا يعمل ☐

عدد أفراد الأسرة:

من 3-5 ☐ من 5-7 ☐ من 7- فما فوق ☐

مكان السكن: غزة ☐ **شمال غزة** ☐ **الوسطى** ☐

جنوب غزة ☐

اولا / مقياس القلق

م	العبـــــــــــارة	دائما	احيانا	أبدا
(1)	أعاني من صعوبة في النوم .			
(2)	اعتقد أنني أكثر عصبية من قبل .			
(3)	تنتابني مخاوف كثيرة .			
(4)	أعاني أحيانا من قلة النوم .			
(5)	أعاني من رعشة في يداي عندما أقوم بأي عمل .			
(6)	أخشى على أولادي من الفقر بسبب التقاعد عن العمل .			
(7)	اشعر بالتعب عند عمل أي جهد حتى لو كان بسيطاً .			
(8)	اشعر بالقلق حول أمور العمل والمال .			
(9)	تنتابني مشاعر الخوف على زوجتي وأبنائي من بعدي .			
(10)	اشعر أنني مستثار من أي شيء .			
(11)	اشعر بالتعاسة .			
(12)	شعر بالقلق دون أي داعي .			
(13)	أكون متوتراً وغير هادئ .			
(14)	أكون مسالماً ولا انفعل بسهولة .			
(15)	ينتابني شعور بأني عديم الفائدة .			
(16)	ينتابني شعور بالقلق حول أشياء غامضة .			
(17)	أتمنى أن اشعر بالسعادة مثل الآخرين .			
(18)	مخاوفي حول المجهول تقلقني .			
(19)	أتأثر عند سماعي لخبر وفاة أي شخص .			
(20)	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة .			
(21)	أصاب بحالات إمساك تزعجني .			
(22)	أشعر أنني شخص عديم الفائدة .			
(23)	أصاب بالشرود الذهني المتكرر .			
(24)	أشعر بالرجفة عندما أقوم بعمل أي شيء.			
(25)	أعاني من زيادة عد مرات التبول .			
(26)	أعاني من اضطراب النوم وتقطعه .			
(27)	اشعر بعدم قدرتي على لقيام بأي عمل .			
(28)	أعاني من جفاف الفم وصعوبة في البلع .			
(29)	أتوقع الأسوأ في كافة الأمور .			
(30)	أخاف من الظلام .			

(31)	أجد صعوبة في الاستمتاع بالهوايات أو الأشياء التي كنت أحبها .			
(32)	أشعر بالملل بسرعة ولا استقر في مكان محدد .			
(33)	أشعر بضيق النفس ، وخنقه في الصدر .			
(34)	لا أحب المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية .			
(35)	الرجفة أمام الآخرين تسبب لي توتراً وانزعاجا .			
(36)	أفكر كثيراً في الموت .			
(37)	أخاف كثيراً من الموت عندما يصيبني أي مرض .			
(38)	ينتابني شعور بأني سأموت فجأة .			
(39)	أحب الحياة كثيراً .			
(40)	لا أحب الذهاب إلى البحر خوفاً من الموت غرقاً .			
(41)	أخشى من مشاهدة الأفلام التي تركز على الفراق .			
(42)	أتشاؤم من رؤية دافن الموتى (الحنوتي) .			
(43)	أتمنى الموت .			
(44)	أخاف من الجلوس في حجرة مات بها إنسان .			
(45)	أشعر بالحزن الشديد عند وفاة أي شخص عزيز .			
(46)	لا أحب التحدث عن الموت .			
(47)	أنزعج عندما أتخيل نفسي في مكان شخص ميت .			
(48)	ينتابني الشعور بالقلق الشديد عند زيارتي لأحد الأقارب في المستشفى .			
(49)	أخشى من الموت وحيداً .			
(50)	أعاني من قلة النوم .			
(51)	أشعر بالتعب عند عمل أي جهد حتى لو كان بسيطاً .			
(52)	أشعر بالتعاسة.			
(53)	أثور لأتفه الأسباب.			
(54)	اشعر بالقلق دون أي داعي .			

ثانيا\ مقياس المهارات الحياتيه

م	العبـــــــــــارة	دائما	أحيانا	نادرا
أولا: مهارات متعلقة بإدارة الذات				
(1)	أشعر بأني جدير باحترام الآخرين لي.			
(2)	أشعر بأني أثور لأتفه الأسباب .			
(3)	أشعر بحاجة للآخرين أكثر من ذي قبل.			
(4)	أشعر بأني دوري في الحياة قد انتهي.			
(5)	أتضايق حينما أجلس لوحدى لفترة طويلة.			
(6)	أشعر بالوحدة لكوني لا أعمل.			
(7)	يصعب عليّ تقبل واقعي كمسن.			

(8)	أتضايق من تدخل الآخرين في شئوني الخاصة.			
(9)	يسعدني الحديث عن ذكرياتي للآخرين.			
ثانيا: مهارات حل المشكلة واتخاذ القرار				
(10)	حينما تتراكم علي المشكلات أقف حائرا أمامها.			
(11)	أتخذ التدابير اللازمة لحل المشكلة قبل وقوعها.			
(12)	لدي القدرة علي مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.			
(13)	قد ألجا للتجاهل كحل لبعض المشكلات.			
(14)	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب للمشكلات.			
(15)	أجمع المعلومات بدقة عن المشكلة حتى أصل للسبب الأساسي لها.			
(16)	التعرف علي أسباب المشكلة يساعدني علي إيجاد الحل المناسب لها.			
(17)	أصلح لأن أكون مختارا لعائلتي.			
(18)	أشعر بالرضا عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين.			
(19)	أتنبئ بالصعوبات التي تحول دون تنفيذ حل المشكلة.			
ثالثا: مهارات إدارة الوقت				
(20)	يصعب عليّ أن أحدد الأهداف التي أود الوصول إليها.			
(21)	أواجه صعوبة في تحديد المواعيد الخاصة باتخاذ العمل.			
(22)	حينما أضطر لإتمام الأعمال الكبيرة يصعب علي تجزئتها حتى يسهل علي تنفيذها.			
(23)	أشعر بأني أستغرق الوقت الكبير في الأعمال الصغيرة.			
(24)	أجد صعوبة في تحديد أهم الأهداف التي أود الوصول إليها.			
(25)	أقوم بترتيب اولوياتي حسب اهميتها وضرورتها			
(26)	لدي الرغبة في التخلص من عادات اهدار عادات الوقت الغير فعاله واستبدالها بعادات اكتر فاعليه ومرونة			
(27)	اشعر باني بحاجة لتنظيم وقتي			
رابعا: مهارات صحية				
(28)	لا أهتم بمظهري كثيرا.			
(29)	أشعر بحاجتي لأن أتعلم بعض المهارات الصحية السليمة.			
(30)	أهتم بالعادات الصحية السليمة.			
(31)	أفضل تناول الطعام المتنوع.			
(32)	أحافظ علي تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات.			
(33)	أتناول الأدوية الموصوفة لي في وقتها.			
(34)	أراجع الطبيب عند شعوري بالألم.			
(35)	لا أحب التدخين لأنه يضر بالصحة.			
(36)	أحافظ علي نظافتي الشخصية.			

			أنزعج من الأصوات العالية.	(37)
			خامسا: مهارات الاتصال والتواصل	
			استخدم حركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين.	(38)
			أتنازل عن رأيي بسهولة وحتى إن كنت مقتنع به.	(39)
			أبتسم في وجه الآخرين.	(40)
			أعتذر فيما بعد إذا شعرت أني أخطأت في حق الآخرين.	(41)
			يصعب علي تغير عادات بسهولة.	(42)
			أفهم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.	(43)
			أنصت باهتمام لما يقال لي.	(44)
			أحرص علي حضور مجالس الكبار ممن هم في سني.	(45)
			أجد صعوبة في مجاملة ومدح الآخرين.	(46)
			لا أحب مقاطعة الآخرين.	(47)
			أستطيع بناء علاقات طيبة مع من حولي.	(48)
			أجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة مع الآخرين.	(49)
			أجد صعوبة في التكييف مع الأماكن الجديدة أو الغريبة.	(50)
			احرص علي أن يكون لدي علاقات طبية مع أقراني.	(51)
			سادسا: مهارات اقتصادية	
			أحاول أن أوفر القليل من النقود ولا أستطيع.	(52)
			غالبا ما أفشل في توفير بعض النقود لادخارها.	(53)
			أحتاج لمن يساعدني في المصروفات اليومية.	(54)
			أشعر بأني أنفق أموالي علي أشياء لا فائدة منها.	(55)
			اجد القدرة علي استثمار مدخراتي في مشاريع ناجحة	(56)
			اجيد القدرة علي الانفاق بدون تبدير	(57)
			سابعا: مهارات التفكير النقدي	
			أتقبل النقد البناء من الآخرين.	(58)
			أشعر بأني أتأثر كثيرا بآراء الآخرين حول موضوع معين.	(59)
			أجد صعوبة في توصيل الفكرة للآخرين.	(60)
			لا أحب أن أشارك الآخرين فيما يطرحونه من أفكار.	(61)
			أشعر وكأني أقف للآخرين علي أقل الأخطاء وأنا لا أعرف الصواب.	(62)
			أشعر بأن لدى ما أقدمه من الخبرة والعلم.	(63)
			لدى رغبة في الاطلاع علي ما يفكر به الآخرين.	(64)

ملحق رقم (3)

أسماء المحكمين

د. عاطف العسولي	محاضر في جامعة القدس المفتوحة
د. ختام السحار	رئيس قسم علم النفس في الجامعة الإسلامية
د. جميل الطهراوي	أستاذ علم النفس المساعد بالجامعة الإسلامية
أ. توفيق شبير	محاضر في فسم علم النفس بالجامعة الإسلامية
أ. نبيل جنيد	محاضر سابقاً في قسم علم النفس في جامعة القدس المفتوحة